

عصمت عبودي

الحرية
للنشر والتوزيع

الناشـــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2013/15953
الترقيم الدولى: 978-977-746-016-3

جرعات من الحب

حتى لا يتحول الزواج
إلى علاقة روتينية





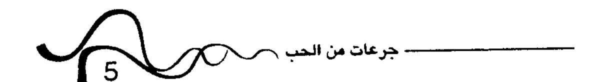
هناك ضرورة لإعطاء معلومات مبسطة وعلمية مناسبة وبلغة هادئة منطقية بعيدة عن الإثارة أو الابتذال.

- نصيحة للأهل بضرورة إجابة تساؤلات أطفالهم حول الأمور الجنسية بشكل منطقى دون إسكاتهم أو إعطائهم معلومات مضللة خاطئة..

كثيراً ما تواجه القضايا الجنسية فى مختلف المناسبات العامة والاجتماعية والعلمية وحتى الطبية بستارا ثقيلا من الصمت أو الإحراج أو الجهل أو التجاهل.. أو بمزيج من ذلك جميعاً..

حقائق الحياة

وقد يختلف علماء النفس والتربية حول السن المناسبة لابتداء الثقافة الجنسية العلمية.. وبعضهم



يطرح تقديم هذه المعلومات فى سن مبكرة.. وبعضهم يقترح سناً أكبر.. ولكن الجميع يتفقون على ضرورة إعطاء معلومات مبسطة وعلمية مناسبة وبلغة هادئة منطقية بعيدة عن الإثارة أو الابتذال ضمن إطار ما يعرف باسم "حقائق الحياة".

كما ينصح الأهل بضرورة إجابة تساؤلات أطفالهم حول الأمور الجنسية بشكل منطقى دون إسكاتهم أو إعطائهم معلومات مضللة خاطئة مما يساعدهم على فهم أجسامهم دون قلق أو خوف مبالغ فيه.

لا بديل عن الثقافة الجنسية

الثقافة الجنسية كأى ثقافة أخرى علينا أن نحركها ولكن بالأساليب العلمية سواء بالكتاب أو المنهج المدرسى، أو الحوار البيتى، أو الحوار العام.

إنها شىء يتصل بالإنسان فى جسده، وفى ممارسته لغرائزه، فمن الطبيعى أن يعرف كلّ ذلك،

وانّ ما نعيشه من المحرمات الإجتماعية حول هذا الموضـوع، انما هو بفعل التقـاليد والتراكمـات التاريخية، ولذا فإن مواجهة التقاليد تعنى أن نخترقها بالحكمة حتى لا تخلق لنا سلبيات أكثر مما نريد أن نتفاداه من السلبيات.

فمسألة الثقافة الجنسية قد تكون حاجة ملحة فى الواقع المعاصر لأنها تقدم للشباب والشابات بطريقة الأفلام والكتب الرخيصة من دون أية ضوابط أو حدود، فقد يكون من الضرورى للعاملين فى خط التوعية ضمن تخطيط معين حتى ينقذوا الجيل من الثقافة الجنسية المنحرفة.

■ ■ ■

مقدمات

الفراش



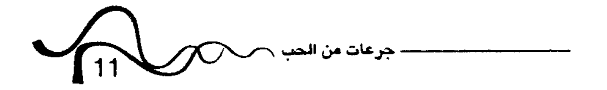
هناك كتبٌ كاملة تتحدث عن "مداعبة ما قبل الجماع" بوصفها عالماً من الاستمتاع وإمتاع الحواس المختلفة للزوجين من الشم والذوق والسمع والبصر واللمس.

ولكل حاسة من الحواس طرق للإمتاع والاستمتاع، وأكتفى هنا بذكر أمثلة:

- عن "الشم": الروائح الذكية تنبه المشاعر، وهناك زيوت عطرية معينة، تزيد من الرغبة.

- عن "الذوق": تناول الفاكهة الطازجة فى فراش الزوجية.

- عن "السمع": الحديث الهامس، وغناء المرأة لزوجها، وغناء الرجل لزوجته، وإن توافر الصوت



العـذب فـسـيكون هذا أدعى لاسـتـدعـاء العـواطف والمحبة بينهما.

ـ واسـتـخدام الألوان الـزاهيـة فى الملابس والـفـرش مما ينبه حاسة "البصر"، والستر والانكشاف، والتغطية والتعرية فن يساهم ـ لمن يجيده ـ فى إثارة المشاعر.

ـ أمـا "اللمس" فهنـاك فن "المسـاج" الحـسى، وهو باب يطول فـيـه التـفـصـيل، وله طرقـه ومـدارسـه، ويهـدف إلـى تحـويل الجلد كله ـ فى جـمـيع أنحـاء الجسم ـ إلى عضو حساس متفاعل يقظ ومثار.

تقليدياً يجرى الحديث عن مواضع أكثر حساسية عند المرأة وهى: أرنبة الأنف، وأسفل الأذنين، وحلمتا الصدر، والشفـاه، والأعضـاء الجنسـية الخـارجيـة، وجـانبـا الـرقبـة، ولكل مـوضع من هذه المواضع طرق لإثارته ومداعبته.

وعند الذكر فإن نفس المواضع "تقريـ تبدو أكثر حساسية من غيرها.

القبلة

إن القبلة ضرورة ملحة فى كل لقاء بين الزوجين، فالحياة الزوجية يجب ألا تخلو من العواطف.

والعلاقة الزوجية لابد أن يسبقها الكثير من المقدمات، والقبلة هى أهم هذه المقدمات، ولا يخفى عن الأذهان نفور الكثير من الزوجات من العلاقة الزوجية بسبب جمودها وخلوها من القبلات فغاب عنهن الحمل والإنجاب لفترة طويلة.

والمداعبات التى تتم قبل المعاشرة الزوجية لها أهمية خاصة لا تخفى على لبيب، فهناك بعض الغدد التناسلية الظاهرة التى تفرز سائلاً مخاطياً لزجا يساعد على إتمام اللقاء الجنسى بلا ألم بترطيب مهبل الزوجة. وننصح هنا الأزواج فى ليلة الزفاف بالنصائح المهمة التالية:

لا يجب أن تبدأ الحياة الزوجية فى الليلة الأولى بالاغتصاب، ويمكن تأجيل اللقاء الجنسى فى هذه

الليلة إلى اليوم التالى إذا كان هناك خوف من إتمامه، إلى أن تهدأ العروس وتطمئن إلى زوجها.

يجب أن تكون القبلة هى أول رسول بين العروسين، كما يجب أن تنتهى بها المعاشرة، فبعد الانتهاء من الجماع يشعر الرجل بالرغبة فى النوم، فى حين تحتاج المرأة لحوالى نصف ساعة أو أكثر حتى تستغرق فى النوم.

تخلص من الروتين فى العلاقة الزوجية فاللمسة والكلمة والهمسة لها أكبر الأثر ولها أهمية ملحوظة فى هذه العلاقة.

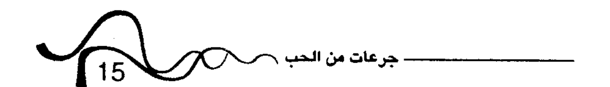
إن غريزة حواء تفرض عليها بعض التمنع والتدلل، فيجب على الزوج أن لا يعتبر ذلك نوعاً من البرود، بل ويجب على الزوجة أن لا تبالغ فى امتناعها عن زوجها.

والقبلة هى الترمومتر الذى يستطيع به الزوج أن يقيس درجة حرارة الحب لدى الزوجة، والقبلة

ضرورية ومطلوبة كما أسلفنا فى العملية الجنسية، مع ملاحظة أن تكرارها دون إتمام المعاشرة يسبب احتقاناً شديداً فى الأعضاء التناسلية للمرأة، وأحيانا تسبب زيادة آلام الدورة الشهرية تستمر بضعة أيام قبل حدوث الدورة وهذا ما يعرف باسم " عسر الطمث الاحتقانى ".

الرضاع من نهد الزوجة

يعتبر النهد من أكثر مواضع الإثار لدى المرأة، وأيضا هو من أكثر المثيرات لشهوة الرجل وبعض الرجال أثناء مداعبتهم لنهدى الزوجة يقومون بمصهما والرضاع منهما، وأحيانا يكون فيهما لبن فيظن البعض أنه إذا رضع ذلك اللبن وابتلعه فإنه يصبح إبنا لزوجته بالرضاع وليس زوجها (وهذا من الجهل) فالرضاع الذى تثبت به الحرمة هو ما كان فى الحولين أى عندما يكون المرء صغيرا فى سن الرضاع أما الرضاع فى الكبر فلا يكون محرِّما، فمن



استـتـسـاغ فـعل ذلك من الأزواج فـلا شئ عليـه..
وخلاصة القول أنه متروك حسب الرغبة.

أفضل وضعية لفض غشاء البكارة

أفضل وضعية لفض غشاء البكارة هى وضعية الزوجة أسفل على ظهرها مع فتح الساقين والإيلاج والزوج فوق مع ضرورة الترطيب المهبلى الكافى بعد فترة مداعبة وملاطفة لفترة طويلة كى يستطيع الزوج إيلاج القضيب بلا آلام. لا ينصح الهجوم من أول لحظة أو أثناء تقلصات العروس العضلية العصبية لأن ذلك يساعد على تهتك المهبل والنزيف الشديد. ينصح الهدوء والرقة واللطف والتودد والمداعبة.

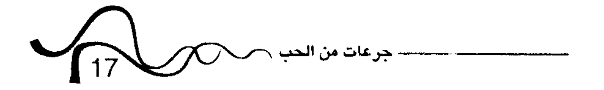
نصيحة لك ايها الزوج:

عليك ان تقترب من عروستك ليلة الدخلة كإنسان لا كحيوان - كلمها - قبلها - جاملها - داعبها - لاطفها - مازحها - طمئنها - لا تخيفها بالممارسة من أول

لحظة ـ فالمرأة كائن عاطفى تتأثر بالكلمة الحلوة، المداعبة اللطيفة القبلات الرقيقة وهى ليست كائن جنسى تحب الغزو والعنف والإختراق من أول لحظة هذا السلوك الحيوانى يخيفها ويرعبها ويعقدها ويجعلها تكره الجنس..

وهى بالأساس ستكون خائفة مما سمعته من أهوال ليلة الدخلة من صديقاتها من التخريف من أفتضاض غشاء البكارة ـ مما يجعلها ترتعش خوفا ترتعد رعبا مما يوترها ويجعلها تتقلص مهبلها عضليا لا إراديا مما يصعب مهمتك فى أول ليلة وقد تستمر الصعوبات لأسابيع وشهور عليك بأن تكون أنسانا لطيفا لبقا شاعريا كى تفتح لك عروستك أبواب الحياة والمتعة الزوجية الدائمة منذ الليلة الاولى أو التى تليها..

وللاسف يتخيل بعض الرجال أن فض البكارة عمل شديد الصعوبة، فيدخل أحدهم على عروسه متوهماً



بأنه يحتاج لقوة جبارة لفض هذا الغشاء، فيعاملها وكأنه فى معركة حربية!! والواقع أن فض غشاء البكارة من السهولة بحيث أنه بمجرد انتصاب قضيب الرجل وتصلبه فإنه بإدخال القضيب وبلا عنف يتم فض هذا الغشاء وبسهولة جدا ولا يستغرق لحظة..

أكثر الأماكن إثارة فى جسم المرأة

بمكن للمرأة أن تستثار من أى مكان بجسدها ولكن أكثر المناطق تأثرا بالملامسة هى الشفاه واللسان والرقبة والأذن وحلمات النهدين ومنطقة السرة والبظر والشفرتين وباطن القدم والسطح الداخلى من الفخذين واليدين وتختلف كل امرأة عن أخرى فهناك نساء يستثرن من التقبيل فقط وهناك نساء يستثرن من البظر أكثر من المهبل وهناك نساء يستثرن من الاحتضان والمداعبة والملاطفة أكثر من الجماع والإيلاج. فكل امرأة لها خريطتها الجنسية ومناطقها السحرية والخاصة والرجل عليه أن

يكتشف بنفسه أكثر مناطقها إثارة وحرارة لكن عموما النساء عاطفيات ورومانسيات أكثر ويستحسن الكلام والهمس والقبلات والمداعبات والملاطفات والملامسات السطحية واللمسات الفنية فى مناطق الاستثارة الخاصة بها. على الرجل أن يكون عاقلا وغير متسرع حتى يشبع شهواتها ويوصلها لقمة الأورجازم قبل أن يصل هو.

القوة الجنسية

ما هى القوة الجنسية للرجل؟ وما هى مقوماتها؟ سؤال مهم يجب قبل الإجابة عليه أن نوضح مقدمات لابد منها، فالجنس هو وظيفة عامة من الوظائف التى يؤديها جسم الإنسان، ولابد لكى يؤديها على الوجه الأكمل أن تتوافر عدة عناصر معينة

لابد أن تكون الخصيتان فى حالة طبيعية، من حيث التركيب، ومن حيث إفراز المنى، وهو السائل المنوى الذى يؤدى إلى حدوث الإنجاب وهرمون

الخصية هو أهم الهرمونات التى تسيطر على القوة الجنسية للرجل، إن هذا الهرمون تفرزه خلايا خاصة فى الخصيتين، فإذا قل أو أنعدم قلت بالتالى أو انعدمت القوة الجنسية، ولذلك فإن أهم عنصر من عناصر القوة الجنسية هو إفراز هذا الهرمون بطريقة طبيعية

كيف يحدث الانتصاب؟

إن الجهاز العصبى هو الذى يسيطر على النشاط الجنسى «مثلما يسيطر على أى نشاط آخر بالجسم»، وفى هذا الجهاز مركزان:

الأول: فى المخ.

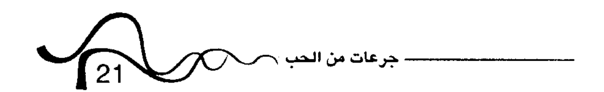
والثانى: فى الجزء القطنى من النخاع الشوكى.

وعندما يثار الرجل ترتسم صورة الإثارة فى المخ، فيتأثر المركز العصبى الخاص بالنشاط الجنسى فيه، ويترتب على ذلك وصول إشارات إلى أعصاب النخاع الشوكى، التى ترسل بدورها تنبيهات إلى أعصاب

الأوعية الدموية الخاصة بعضو التناسل، عندئذ تفتح وتمتلىء بالدم فيحدث الانتصاب.

هناك إلى جانب هذه الوظائف عوامل أخرى مساعدة، وهى عوامل هامة وضرورية فى تشكيل القوة الجنسية للرجل ومنها نوع الغذاء الذى يتناوله الشخص، بكل ما يحتاجه من عناصر الطاقة والبناء، فالجسم السليم النشيط يؤدى كافة وظائفه بطريقة سليمة وصحية، والطعام هو الوقود اللازم للجسم كله ولإتمام تأدية الوظائف الضرورية ومنها بالطبع النشاط الجنسى.

وهناك أيضا العامل النفسى، وهو عامل مهم فى القوة الجنسية للرجل فلابد أن يكون هناك حب بين الزوج وزوجته، وأن يكون هذا الحب هو أساس العلاقة بينهما والمعروف والملاحظ أن المشاكل النفسية والاجتماعية تعوق أداء الرجل لدوره المنوط به وتؤثر على قدرته الجنسية يضاف إلى ذلك عامل



الوراثة، فإن الشخص يرث من صفات والديه الجسمية والعضوية صفاتهما الجنسية من حيث التركيب والقدرة على الأداء.

والبيئة لها أثر واضح لا يقل أهمية عما سبق، فالتربية الجنسية السليمة تقود الشخص إلى بر الأمان، فإن الانفتاح أو الانغلاق بالنسبة للجنس وتعبير المجتمع عنه، وتناول المجتمع له تؤثر فى تكوين المعرفة الجنسية، فقد يؤدى الكبت إلى انفلات العيار، بينما تؤدى التربية والمعرفة الجنسية فى حدود الآداب والشرع إلى أن يكون كل شىء طبيعيًا وآمنًا.

لا صلة بين القوة الجنسية والإنجاب

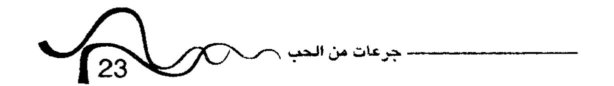
تختلف القدرة على ممارسة الجنس عن القدرة على الانجاب، فا لمقدرة الجنسية كما أسلفنا ترتبط بعوامل عضوية ونفسية وعصبية واجتماعية، بينما تخضع القدرة على الإنجاب لعوامل أخرى منها أن

تكون الحيوانات المنوية للرجل سليمة وحية وفى حالة طبيعية، ولها نسبة معينة حتى يحدث الاخصاب، هذا بخلاف اعتبارات أخرى يجب توافرها فى المرأة (الزوجة) كسلامة الرحم والتبويض...إلخ

من هنا لا صلة للقوة الجنسية بالقدرة على الإنجاب، فإن هناك أشخاصا يتمتعون بقوة جنسية كبيرة، ولكن لا يستطيعون الإنجاب، والعكس صحيح فقد يستطيع شخص ضعيف فى قدرته الجنسية الانجاب كما انه لا صلة بين كبر أو صغر العضو الذكرى وبين القوة الجنسية

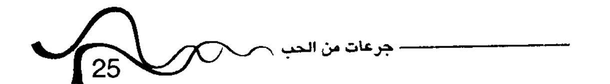
الضعف الجنسى

وهى أسباب متعددة، ولكن أهمهما الجهل والخجل من الجنس، فإن الكثيرين من الذين لا يعلمون شيئاً عن الجنس يعانون من ضعف جنسى، وكذلك الذين يصيبهم الخجل من كل ما يتصل بموضوع الجنس، دون أن يكون لديهم أسباب مرضية



والإصـابة بالصـدمـات النفـسـيـه تؤدى إلى ضـعف القدرة الجنسية، والقلق والأرق والتوتر العصبى يؤدى إلى نفس النتـيجـة ويلعب الوهم والخوف من الربط (السـحـر الذى يمنع الرجل من إتيـان زوجتـه) دوراً هاماً فى هذا، فمن يعتقد أنه ضعيف، وأنه سيفشل فى ممارسـة الجنس، إلخ، لا يمكنه من أداء العـمليـة الجنسية بصورة كاملة وطبيعيةوالمشاكل الاجتماعية والأسرية وخلافها مما يسبب التوتر والقلق تؤدى إلى عدم تمام القدرة الجنسيـة وبصفة عامة فإن الأداء الجنسى الجـيـد لابد أن يصـاحبـه اسـتقـرار نفـسى وهدوء بال وطمـأنينة وثقـة بالنفس الاحـبـاط الناتج عن الإصـــابة بمرض مــزمن والخــوف من الموت، أو وجود عيوب خلقيه معينة يتشكك معها الزوج فى قـدرته، تؤثر بالضــرورة فى أدائه الجنسى وكـذلك الفشل فى ممارسة الجنس فى مرة سابقة على الزوج والخـــوف من تكرار الفـشل فى ممارســة الجنس بالذات ليلة الزفاف مع الخجل وعدم الثقة بالنفس

من أكثر الأسباب شيوعاً للضعف الجنسى، مع ما يصاحبهما من الرهبة من ليلة الزفاف وما سمعه الزوج من الحكايات العجيبة التى تتردد عن ليلة الزفاف وفشل هذا أو ذاك فى الجماع والعروس فى ليلة الزفاف لها دور مهم فى هذا الموضوع، فإن الزوج قد يصاب بارتخاء وضعف نفسى نتيجة الخجل من زوجته أو خوفه الشديد عليها أو نتيجة صدها له وامتناعها ورفضها المبالغ فيه ليلة ا لزفا فكل هذا يدخل فى الأسباب النفسية التى تسبب الضعف الجنسى وعلى الزوجة فى مثل هذه الحالة أن تخفف من وطأة هذا الموقف النفسى العصيب على زوجها، فلا تعايره بفشله، ولا تظهر له امتناعها عن الجماع، ولا تظهر له خوفها ورعبها منه، بل يجب عليها أن تشجعه وتساعده بتهدئة أعصابه ومبادلته الحب والمشاعر الطيبة، ولا تكون سلبية أثناء الجماع، بل عليها أن تثيره وتلهب عواطفه ومشاعره، بدلاً من أن تصده وتمتنع عنه، أو تجعل نفسها وكأنها لوح من



الجليد أو الخشب فتبدو امامه وكأنها لا دور لها لا مهمة لها فى العملية الجنسية، وتأمل قول النبى صلى الله عليه وسلم لجابر بن عبد الله " هلا تزوجت بكرأ تلاعبها وتلاعبك " قال " تلاعبها وتلاعبك " مشاعر متبادلة وتشجيع من الطرفين للآخر

ثانياً: أسباب عضوية للضعف الجنسى

انسداد الأوردة والشرايين المتصلة بعضو التناسل مرض البول السكرى التهاب الأعصاب تضخم البروستاتا (التهاب البروستاتا)ارتفاع ضغط الدم أمراض القلب وجود قصور فى وظائف الغدة النخامية والجاركلوية أو الخصية أو البنكرياس الأورام أو جود كسور فى منطقة الحوض أو الإصابة بالطلقات النارية، وإصابات الحوادث الإرهاق والإجهاد والهزال الشديد بعض العمليات الجراحية فى منطقة الحوض أو إصابات العمود الفقرى حقنة

البنج النصفى تسبب أحيانا فقداناً فى القدرة الجنسية (قد يكون مؤقتاً أو مستديماً) وجود عيوب فى القضيب قرح بعض الأدوية تؤثر فى الأداء الجنسى كالأدوية المضادة لارتفاع ضغط الدم والأدوية المدرة للبول والأدوية المضادة للاكتئاب، المخدرات، والمسكرات بأنواعها

تنبيهات لابد منها:

لا صلة بين حجم عضو التناسل وبين الضعف الجنسى أو القوة الجنسية، فإن صغر الحجم لا يعنى وجود الضعف، كما أن كبر الحجم لا يعنى القوة لا يوجد ارتباط بين هذا أو ذاك واللجوء إلى الدهانات الموضعية ومعظمها مخدر لا تضيف إلى القوة الجنسية شيئا، وتأثيرها وقتى، ومثلها المخدرات والخمور والوصفات التى يعطيها العطار أو غيره لا تؤخذ بأمان كامل فقد يكون لها أضرار أخرى جانبية أكثر من نفعها ولا توجد أية صلة بين سرعة القذف

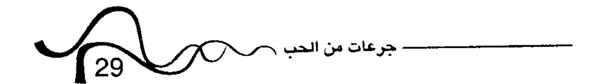
والضعف الجنسى، فهما حالتان مختلفتان ولكل منهما علاج مختلف عن الآخرى، ولا ارتباط بين هذه وتلك

مرض "السكرى" والضعف الجنسى

نظرًا لشهرة مرض "السكرى" فى التسبب فى حدوث الضعف فى الانتصاب عند الرجل، فكثيرًا ما يتوهم البعض حدوث الضعف بمجرد تشخيص وجود ارتفاع فى سكر الدم، ويبدأ المريض ينتقل من عيادة إلى عيادة باحثًا عن علاج للضعف، ولا بد هنا من توضيح أمر، وهو أن بعض الأطباء قد يكونون سببًا فى الإيحاء بمثل هذه الشكوى عند المريض، وذلك عندما يقوم الطبيب بالسؤال عن حالة الانتصاب فى أول يوم يتم تشخيص مرض السكرى، وإذا ما انتقل المريض لطبيب آخر يسأله بدوره السؤال نفسه، وهذا ما يجعل المريض يتشكك من أمره، ويشعر بالضعف وكأن الضعف صفة من صفات هذا المرض؛

لذلك يجب التوضيح بأنه ليس كل من يصاب بمرض "السكرى" يصاب بضعف جنسى؛ إذ إن هناك بعض الرجال الذين ينظمون علاجهم ويحافظون على نسبة السكر فى الدم لا يصيبهم مثل هذا الضعف أبدًا. أما الذين يصابون بالضعف المبكر نتيجة لوجود "السكرى" فهؤلاء يصابون بالضعف بعد مرور أربعة عشر عامًا على بدء الإصابة وليس بعد شهر أو شهرين أو سنة أو سنتين؛ لذلك فإن أى ضعف قبل عشر سنوات من الإصابة بالسكرى تكون لسبب آخر مصاحب مثل السنّ أو التوتر أو بعض العلاجات المسببة للضعف.

ومن الجدير بالذكر فى هذا المقام أن مَرْضَى السكرى يستجيبون لكل أنواع العلاج المذكور لاحقًا وبجرعات أقل من المرضى الآخرين. أما بالنسبة لمادة الفياجرا فتصلح للعلاج فى الأيام الأولى من الضعف، ولكنها تفشل فى التأثير بعد ذلك؛ لأنها تحتاج إلى وجود أعصاب سليمة، وهذا ما لا يتوفر مع تقدم



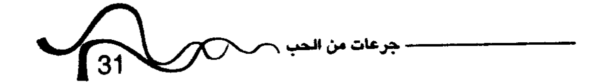
السكرى، ولكن تبقى الحقن الموضعية تعمل بدون خلل.

الفياجرا: وهى الحبة الزرقاء التى يعرفها الجميع الآن لما صاحب إنتاجها من ضجة إعلامية، وكذلك لما لها من مخاطر إذا لم يتم الفحص اللازم للمريض قبل تناولها، فلهذه المادة أعراض جانبية مختلفة، ولكنها معظمها من النوع المحتمل إلا إذا كان الرجل من مرضى القلب ويتناول مركبات تعمل على توسيع الشرايين التاجية، ففى هذه الحالة يمنع من تناول الفياجرا منعا باتًا.

اليوهمبين أو الجينزنج الكورى الأحمر: وهى مواد ذات فعالية فى بعض الحالات وخاصة فى بداية الضعف، وهى آمنة وليس له أعراض جانبية خطيرة، ولكنها لا تصلح لكل الحالات.

الحقن الموضعية: وهى حقن تُعْطَى فى نفس القضيب بواسطة حقن ذات سنّ رفيعة جدًا مما

يجعل تناولها تقريبًا بدون ألم، وفيها تعطى المادة التى تعمل على توسيع الشرايين مباشرة إلى الكهوف الدموية داخل القضيب، مما يوسعها ويساعد على تدفق الدم اللازم للانتصاب الكامل. وميزة هذه الطريقة أن حجم المادة المستخدمة صغير جدًا؛ نظرًا لأنها تعطى مباشرة فى المنطقة المطلوبة، وإذا ما تسربت للجسم فليس لها تأثير يذكر بعكس المواد التى تؤخذ عن طريق الفم فإن تركيزها فى كل الأنسجة يكون متساويًا مما يجعل آثارها الجانبية كثيرة. العيب الوحيد فى هذه الطريقة هى كونها حقنة، وكما هو معروف فإن الرجال لا يفضلون الحقن كدواء. وهناك مواد مختلفة تُعطَى عن طريق هذه الحقن أشهرها مادة البابافرين والفينتولمين والبروستاجلاندين، ودائمًا ما يستخدم الأطباء خليطًا من هذه المواد جميعها. ولا بد من الإشارة هنا إلى أن إبر الحقن الموضعية هى أقوى وأنجع طريقة لحدوث الانتصاب. ومن الجدير بالذكر فى هذا



المقام أن الطبيب يقوم بوصف الحقنة واختبار الجرعة المناسبة، ومن ثَمَّ يقوم بتعليم المريض كيف يتعامل مع الحقنة بنفسه وكم مرة مسموح بها أسبوعيًا، وقد نحتاج إلى تعليم الزوجة ذلك الأمر إذا كان الرجل بدينًا أو إذا كان بصره ضعيفًا أو أسبابًا أخرى تعيق أن يقوم المريض بإعطاء نفسه بنفسه. وهنا أيضًا يجب التوضيح أن عملية إعطاء الحقنة الذاتية سهلة، ولا يحتاج من المريض إلا للمحاولة الأولى ليعرف أنها بسيطة وسهلة.

تحاميل صغيرة تعطى عبر مجرى البول: وهى تعمل عمل الحقنة، ولكن تنتشر إلى الكهوف الدموية من خلال الامتصاص وليس من خلال الحقن المباشر. ميزتها أنها سهلة الاستخدام، ولكنها غالية الثمن وضعيفة القدرة نسبيًا.

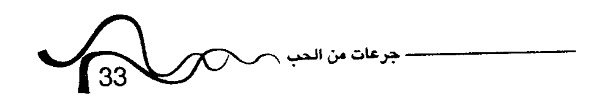
الأجهزة المساعدة: وهى تستخدم فى حالة فشل الوسائل الأخرى ونحتاجها فى الحالات المُهْمَلَة التى أهمل صاحبها علاج نفسه مدة طويلة، وهى قليلاً ما

نحتاجها؛ لأن الحقن الموضعية قد حلَّت مكانها لما لها من نسبة نجاح عالية تفوق ٩٩٪. يتم تركيب الجهاز المساعد عن طريق عملية جراحية، ومنه أنواع مختلفة أفضلها أبسطها؛ وذلك لتقليل فرصة عطل الجهاز، ولكن لهذه الأجهزة مشاكل مختلفة وقد تكون خطيرة؛ لذلك لا نستخدمها إلا إذا فشلت كل الوسائل الأخرى.

فى حالة وجود خلل فى الهرمونات المسؤولة عن عملية الانتصاب يكون العلاج بتعديل هذا الخلل.

فى حالة تناول الأدوية التى لها تأثير سلبى على الانتصاب فمن الضرورى سؤال الطبيب عن بدائل لهذه الأدوية بحيث لا يكون لها مثل هذا التأثير السلبى أو إيقافها إن أمكن، وإذا لم يكن ذلك ممكنًا فإن الحقن الموضعية تكون أفضل علاج.

الحالات التى تتناول أدوية مهدئة مثل حالات الصرع أو ما شابه من حالات، فغالبًا ما تبدأ مثل هذه العلاجات فى سن مبكرة أى قبل الزواج وحبذا



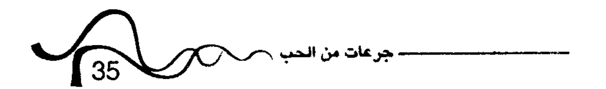
لو انتبه الآباء إلى أن الأبناء فى مثل هذه الحالات لديهم مشكلة فى تأسيس أسرة، وعليهم ألا يشعروا بأنهم قد قصَّروا فى حق أبنائهم بعدم دفعهم للزواج، ولكن إذا تَمَّ شفاء الحالة وتوقف العلاج فهنا لا توجد مشكلة وسوف يعود الشاب إلى وضعه الطبيعى الذى لا يحتاج معه إلى مساعدة. أما الأزواج الذين يصابون بمثل هذه الأمراض بعد الزواج فلا مانع من استخدام الحقن الموضعية بعد التأكد من عدم وجود خلل فى الهرمونات وخاصة هرمون الحليب (البرولاكتين). البروستاتا.

هى غدة موجودة أسفل المثانة وتشارك فى تكوين جزء من السائل المنوى (حوالى ١ ملم). هذه الغدة من الأعضاء التى يَكْمُن فيها الالتهاب ويستوطن لمدة طويلة جدًا، وقد يكون العلاج من هذا الالتهاب مستحيلاً فى بعض الأحيان. يصيب التهاب البروستاتا كل الأعمار صغاراً وكبارًا، وقد يكون الالتهاب شديدًا بحيث يشكو المريض من أعراض

مختلفة مثل الألم أثناء التبول أو الانتصاب أو أثناء القذف، وكذلك تكرار التبول وصعوبة التحكم فيه وخاصة ليلاً، وقد لا يظهر لالتهاب البروستاتا أية أعراض واضحة. ولا يوجد علاقة مباشرة بين التهاب البروستاتا والانتصاب إلا إذا كان هناك ألم شديد مصاحب لعملية الانتصاب، مما يؤدى إلى تراجع الانتصاب بسبب وجود هذا الألم الحادّ؛ ولذلك يجب تصحيح الفكرة العامة التى تربط بين التهاب البروستاتا والضعف الجنسى وخاصة إذا كان الالتهاب بدون أعراض شديدة. ومن الواجب ذكره فى هذا المقام أن هناك بعض الأشخاص يصابون بالضعف الجنسى الناتج عن القلق إذا أحسَّ بأن شيئًا ما غير عادى فى منطقة الأعضاء التناسلية.

علاج الضعف الجنسى الناتج عن التوتر والقلق

يضم هذا الباب مجموعة كبيرة من الحالات تختلف فى السبب الذى أدى إلى التوتر، وتشمل فيما



تشمل العجز الجنسى ليلة الزفاف إضافة إلى النماذج المختلفة التى ذكرت فى هذا المقام.

ويكون العلاج بالشرح والتوضيح حتى يطمئن المريض لطبيعة السبب، وقد نحتاج إلى استخدام بعض الأدوية المهدئة، وأحيانًا نحتاج إلى الحقن الموضعية لما لها من أثر فعّال يعيد الثقة للرجل. ومن الجدير ذكره هنا أن الفياجرا (الأسطورية) لا تصلح فى كثير من هذه الحالات.

الاضطرابات الجنسية

يعتمد الأداء الجنسى الملائم لدى الرجال والنساء على:

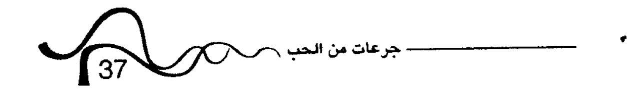
- الاستعداد العقلى المتوقع (الدافع الجنسى أو حالة الرغبة desire).

- تنبه واستيقاظ arousal الأوعية الدموية (الانتصاب عند الرجل erection والاحتقان swell-ing والتزليق lubrication عند الأنثى).

- رعشة أو هزة التهيج الجنسى أو رعشة الجماع orgasm.

يشتمل الشعور برعشة الجماع عند الذكور على الابتعاث أو الإنطلاق emission الذى يتبع بالقذف أو التدفق ejculation. الابتعاث يؤدى إلى الشعور بحتمية القذف الذى يحدث بسبب تقلصات البروستات والحويصلين المنويين والإحليل. أما رعشة الجماع عند الأنثى فتترافق بتقلصات (لا تشعر بها المرأة دائما) فى العضلات التى تبطن جدار الثلث الخارجى من المهبل. يحدث عادة فى كلا الجنسين توتر عضلى شامل وتقلص فى العجان ودفع لا إرادى فى منطقة الحوض بمعدل مرة كل أقل من ثانية تقريبا. يتبع رعشة الجماع ما يسمى بالانحلال أو الانصراف، وهو الشعور العام بالارتخاء العضلى والسعادة.

خلال هذه المرحلة لا يستطيع الذكور الحصول على انتصاب جديد ورعشة جماع، وذلك لفترة زمنية



تختلف من شخص إلى آخر ومن عمر إلى آخر، فى حين تستطيع الإناث الاستجابة للتنبيه من جديد مباشرة تقريبا.

تتأثر حلقة الاستجابة الجنسية هذه بتوازن دقيق بين أجزاء الجهاز العصبى المختلفة. فيتم التحكم بالاحتقان بواسطة جزء من أجزاء الجهاز العصبى ويتم التحكم بالقذف بواسطة جزء آخر. أما الانبعاث فيتم بواسطة تحكم متوازن للجزئين معا.

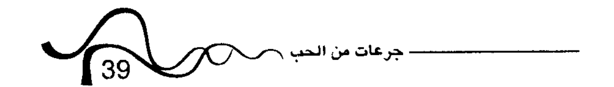
ومن السهل تأثر هذه الاستجابات الانعكاسية بواسطة اضطرابات هرمونية أو عصبية أو وعائية. فبإمكان بعض الأدوية (مثل حاصرات الفا وبيتا الأدرينالية alpha & beta-adrenergic blocking agnets) أن تؤدى إلى اضطراب فى التزامن بين الانبعاث والقذف وتقلص العجان الذى يحدث أثناء الرعشة الجنسية.

اضطراب فتور الرغبة الجنسية

هذا الاضطراب عبارة عن غياب أو نقص فى الاهتمام الجنسى والرغبة بالممارسة الجنسية لدى المرأة أو الرجل بشكل مستمر أو متكرر

ما هى الأسباب؟

الرغبة الجنسية عبارة عن عملية نفسية جسدية تعتمد على الفعالية الدماغية أو المحرك والتخطيط الذى يشتمل على الطموح الجنسى والحافز. وعدم تزامن ذلك يؤدى إلى فتور الرغبة. وينجم فتور الرغبة المكتسب عادة عن الضجر من العلاقة الجنسية أو الاكتئاب (الذى عادة ما يؤدى الى نقص فى المتعة الجنسية بدلا عن العنانة عند الذكور وتثبيط الاستثارة عن الإناث) أو الأدوية النفسية وبعض الأدوية التى تعالج ارتفاع ضغط الدم أو اضطرابات هرمونية. وربما يكون فتور الرغبة ثانويا بسبب إضطراب فى الوظيفة الجنسية.



أما النقص الدائم فى مستويات الرغبة الجنسية فهو يرتبط بأحداث الطفولة أو المراهقة، أو بكبت التخيلات الجنسية، أو أحيانا بنقص مستوى الأندروجينات androgens (هرمونات الذكورة)، ويعد نقص مستويات التستستيرون testosterone عن ٣٠٠ ملغ / ١٠٠ ملم فى الذكر وعن ١٠ ملغ / ١٠٠ ملم فى الأنثى من الأسباب المحتملة.

ما هى الأعراض؟

شكوى المريض تكون من نقص المتعة الجنسية حتى فى حالات الانتصاب الطبيعى، وعادة يترافق الاضراب مع نقص فى الفعالية الجنسية. وغالبا يؤدى هذا إلى خلافات زوجية، لكن بعض المرضى غالبا ما يرضون بفعاليتهم الجنسية شركاءهم، وقد لا يبدون أى صعوبة فى الأداء، ولكن تستمر معاناتهم من الخمول الجنسى.

أما إن كان السبب فى ذلك ناتج عن الضجر فإن تكرار الممارسة مع الشريك المألوف ينقص، ولكن

تكون الرغبة الجنسية طبيعية أو حتى أشد (بشكل حقيقى أو خيالى) مع شريك آخر.

كيف تتم المعالجة؟

الاتجـاه فى المعـالجـة يكون بإزالة السـبب أو تحسينه (مثل الخلافات الزوجية، الاكتئاب، الخلل الوظيـفى، أو تغـيـيـر الأدوية) وأحـيـانا إعطاء التستستيرون فى حالات نقص الأندروجينات.

اضطراب التيقظ الجنسى عند النساء

هو عبارة عن قصور أو عجز مستمر أو معاود فى الوصول إلى التزليق (المفرزات المزلقة) والاحتقان أو المحافظة عليهما استجابة للاستثارة الجنسية، بما يكفى لإتمام العملية الجنسية. ويحدث هذا التثبيط رغم كفاية التنبيه الجنسى من حيث تركيزه وشدته ومدته، وقد يكون هذا الاضطراب:

- أوليا أى يبقى مدى الحياة ولا تستطيع المصابة الوصول إلى أداء جنسى فعال فى أى حالة بسبب صراع نفسى داخلى.

أو يكون الاضطراب ثانويا (لسبب ما) وهو الأكثر شيوعا.

الأسباب:

تؤدى العوامل النفسية المكتسبة إلى معظم الحالات، مثل التنافر بين الزوجين فى حوالى ٨٠٪ من الحالات تقريبا، الاكتئاب، الظروف الحياتية الصعبة. ومن الشائع وجود الجهل بتشريح أعضاء التناسل ووظيفتها لدى المريضة، لاسيما وظيفة البظر ونماذج التيقظ الفعال وطرائقه، وقد يكون الربط بين الإثم والخطيئة والجنس وبين النشوة الجنسية والإثم أمرا دائما، كما قد يساهم فى ذلك الخوف من العلاقات الجنسية غير الشرعية.

وتشتمل الأسباب العضوية على الأمراض الموضعية (مثل الانتباذ البطانى الرحمى endometriosis والتهاب المثانة والتهاب المهبل) وأمراض أخرى (مثل قصور الغدة الدرقية والسكرى. رغم أن تأثيرها أكبر لدى الرجال).

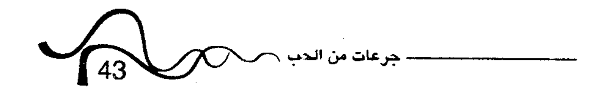
والاضطراب العصبية مثل التصلب المتعدد والاضطرابات العضلية والأدوية (مثل مانعات الحمل الفموية وخافضات الضغط والمهدئات (والجراحة الاستئصالية) مثل استئصال الرحم واستئصال الثدى، اللذين قد يكون لهما تأثير سلبى فى رؤية المرأة لصورتها الأنثوية الجنسية.

الكبر أو الشيخوخة: رغم أن الإناث قد يحتفظن برعشة الجماع طوال حياتهن، فإن فعاليتهن الجنسية غالبا ما تنقص بعد الستين من العمر بسبب التغيرات الفيزيولوجية غير مثل ضمور المخاطية المهبلية.

التشخيص والعلاج:

تساعد القصة المرضية والفحص السريرى على إثبات:

الأساس النفسى أو العضوى أو المشترك للاضطراب وتعيين درجة الخلل الوظيفى.



وينبغى على الطبيب أن يناقش بشكل لبق الأمور الجنسية وأن يحصل على معلومات دقيقة، ويكون ذلك عادة بطرح أسئلة تنتقل تدريجيا من النواحى العامة أكثر من حيث حساسيتها الزائدة وصولا إلى الشؤون الخاصة أكثر.

ويتم تقصى العوامل العضوية بالفحص السريرى والدراسات المخبرية المناسبة. وتتجه شكوى المريضة عادة نحو نقص الإحساس بالرعشة أو عدم الوصول إليه (لأن تثبيط الاستثارة الجنسية تؤدى بشكل أكيد تقريبا إلى تثبيط رعشة أو هزة الجماع عند الأنثى. ولذلك فمعالجتهما متماثلة.

■ ■ ■

الاتصال
الجنسى

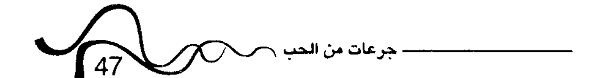
الاتصال الجنسى أثناء الحمل

هل الاتصال الجنسى أثناء الحمل صحى؟

ما هى الحالات التى يكون فيها الاتصال الجنسى اثنا الحمل مضر؟

ما هى الأوضاع المناسبة للاتصال الجنسى أثناء الحمل؟

لعل اكثر الأسئلة التى تعرض على الأطباء هى حول صحية الاتصال الجنسى بين الزوجين أثناء الحمل وما قد يسببه من مضاعفات صحية للمرأة وجنينها. وقد خلصت العديد من الدراسات العلمية إلى إن الاتصال الجنسى إثناء الحمل هو من الأمور العادية والتى لا تحمل أى أضرار للمرأة أو جنينها.



وأجـــمــعت هذه الدراســات على إن هنـاك بعض الحـالات التى يكون فيـهـا الاتصـال الجنسى مـضـرا لصحة المرأة وجنينها ومن هذه الحالات:

عندما تكون المرأة قد عـانت مـسبقـا من إجـهاض متكرر أو ولادة مبكرة.

- وجـود المشيمـة (البـلاسنتـا) فى غيـر وضعـهـا الطبيعى.

- ظهور نزيف أثناء الحمل.

- ظهور ماء الولادة.

إذا كان الزوج مصابا بأمراض جنسية معدية مثل الهربس والكلاميديا الأمر الذى قد تنتقل فيه هذه الأمـراض للزوجـة وبالتـالى للجنين مـسـبـبـا أمـراض خطيرة.

أمـــا فى حـــالة عـــدم وجــود أى حـــالة من هذه الحـالات أو سبب آخـر يقـرره الطبـيب المختص فـإن الخـــوف من الاتصـــال الجنسى بين الـزوجــين أثناء

الحمل قد يسهم فى التباعد العاطفى وبعض التوترات بين الزوجين.

وتختلف صحية الاتصال الجنسى بين الزوجين أثناء الحمل باختلاف اشهر الحمل: ففى الأشهر الثلاثة الأولى تعانى المرأة الحامل عادة من أعراض مثل الغثيان والقيء والتعب وعدم الرغبة فى الطعام الأمر الذى لا يظهر الرغبة الجنسية لديها فعلى الزوج أن يكون مقدرا ومتفهما لحالة زوجته.

مع بداية الشهر الرابع تكون الأعراض السابقة قد انتهت ويكون مهبل المرأة اكثر احتقانا ولزوجه الأمر الذى يزيد الرغبة الجنسية لديها ويكون الاتصال الجنسى اكثر سهولة وتصل المرأة عادة إلى نشوة الجماع. لذلك تعتبر الأشهر من الرابع حتى السادس من أنسب الشهور للاتصال الجنسى بين الزوجين.

انقسمت الدراسات العلمية حول صحية الاتصال الجنسى بين الزوجين اثنا الحمل فى الأشهر الثلاثة

الأخيرة فمنهم من يقول بعدم صحية الاتصال الجنسى ومنهم وهى الأكثر قبولا يقول بصحية الاتصال الجنسى حتى الأيام الأخيرة من الحمل إلا انه ينصح ببعض الوسائل التى من شانها أن تمنع ظهور أى مضاعفات ومنها:

اختيار الوضع الجانبى أو الخلفى للجماع بدلا من الوضع البطنى وهذا سوف يساعد على تجنب الضغط على بطن الحامل.

يفضل عدم إيصال المرأة إلى نشوة الجماع لما يسببه من انقباض فى عضلات الرحم.

يجب أن يكون الزوج لطيفا أثناء الاتصال الجنسى، حيث إن التعمق الكثير للعضو الذكرى قد يكون مضر للحامل.

استعمال الزوج للعازل المطاطى والذى يساعد فى الإقلال من حدوث العدوى وعدم نزول المنى فى المهبل، حيث ذكرت بعض الدراسات علاقة المنى بالولادة المبكرة فى الأشهر الأخيرة من الحمل.

ويبقى العامل الرئيسى لضمان صحية الاتصال الجنسى اثنا الحمل ألا وهو المصارحة الحقيقية بين الزوجين وان لا تخجل أو تتردد المرأة فى مصارحة زوجها بما تشعر به وان يكون الزوج اكثر تفهما وتقديرا وان يحرص كلا الزوجين بمراجعة طبيبهم المختص.

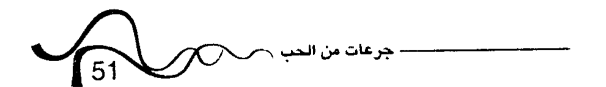
أسباب الألم

يقصد بالألم أثناء الاتصال الجنسى بالألم التى تشعر به المرأة أثناء أو بعد الاتصال الجنسى، ورغم إن هذا الألم قد يصيب الرجال أيضا إلا انه اكثر حدوثا عند المرأة. وتشعر المرأة بالألم إما فى المهبل أو فى المنطقة المحيطة بالمهبل.

أسباب الألم أثناء الاتصال الجنسى عند المرأة:

- جفاف المهبل نتيجة لنقصان الإفرازات الطبيعية المساعدة أثناء الجماع.

- التهاب المهبل الضمورى ويحصل عادة مع دخول المرأة سن اليأس.



- حساسية المهبل أو المنطقة المحيطة به لبعض الملابس أو الأدوية أو بعض المركبات الكيميائية فى الصابون مثلا.

- الالتهاب البكتيرى أو الفطرى للمهبل والمنطقة المحيطة به.

- التهاب الجلد فى منطقة ما حول الفرج.

- التهاب المجارى البولية.

- جفاف المهبل نتيجة للمضاعفات الجانبية لبعض الأدوية مثل مضادات الهستامين التى تستخدم لعلاج الحساسية.

الأعراض:

تشعر المرأة بألم أثناء الجماع فى بداية فتحة المهبل أو من داخله قد يصاحبه تقلصات لعضلات المهبل.

التشخيص:

يتم تشخيص سبب الألم باستعراض تاريخ المرأة الطبى ونوعية الأعراض وبالفحص السريرى للبطن

ومنطقة الحوض والمهبل والفحص المختبرى لعينه من إفرازات المهبل وربما فحص البول أيضا.

وعادة ما تقوم الطبيبة بسؤال المرأة عدة أسئلة تساعد على تشخيص الحالة مثل:

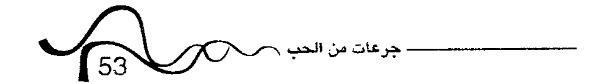
- إذا كان الألم أثناء الجماع حديث العهد أما انه ابتداء من بداية زواج المرأة.

- إذا كانت الإفرازات المائية الطبيعية اثنا الجماع كافية أما إنها قليلة تسبب جفاف المهبل.

- إذا كان هناك إفرازات غير طبيعية ذات لون ابيض أو اصفر.

- إذا كان سن المرأة قارب على الخمسين وبداء عليها أعراض مثل عدم انتظام الدورة الشهرية وجفاف المهبل وغيرها من أعراض دخول المرأة سن اليأس وسبب هذه الأعراض انخفاض مستوى هرمون الإستروجين فى الدم.

- إذا كانت المرأة ترضع وذلك لان الرضاعة قد تؤدى إلى جفاف المهبل.



إفرازات المهبل الطبيعية للمرأة أثناء الجماع:

خلق الله عز وجل غدد فى جانبى المهبل تفرز سائل مائى لزج يساعد الزوجين على بلوغ حاجتهما بسهولة ودون مشقة أو ألم. وبدون هذا السائل تكون عملية الجماع عملية مؤلمة وشاقة وخاصة على المرأة وقد يؤدى ذلك إلى تقرحات وتهتك فى جدار المهبل الرقيق. وقد يقل إفراز هذا السائل طبيعيا فى الحالات التالية:

- الأيام التى تسبق موعد العادة الشهرية (الحيض)

- عندما تكون المرأة غير مستعدة نفسيا للجماع

- عندما لا يعطى الرجل زوجته حقها فى إطالة المداعبة قبل الجماع.

وعلاج مثل هذه الحالات هى مسؤولية الزوج وتقديره لزوجته ولابد من الرفق بالنساء وان لا يأتى الرجل امرأته دون مقدمات.

فى حالة التهاب المهبل أو منطقة ما حول الفرج بالفطريات (تكون الأعراض عادة إفرازات بيضاء واحمرار فى الجلد المحيط بالفرج وحكة شديدة) فيتم العلاج بإعطاء الأدوية المضادة للفطريات.

فى حالة التهاب المهبل بالتهابات بكتيرية يعطى مضادات حيوية للعلاج كالتهاب المهبل السيلانى.

فى حالة التهاب المهبل بالتركمونس فجنالس يعطى الأدوية الخاصة بذلك مثل حبوب الفلاجيل كما يفضل معالجة الزوج أيضا والذى عادة ما يكون مصدر نقل هذا الطفيلى.

إذا كان سبب الحالة التهابات الجلد الغير بكتيرية والغير فطرية كالتحسس مثلا من كريمات الحلاقة أو بعض الملابس أو الصابون فيتم العلاج باستخدام مضادات الحساسية كاستعمال كريمات الاسترويد الموضوعية.

لعلاج التهاب المهبل الضمورى قد تعطى أدوية ألا ستروجين إلا إن ذلك يجب أن يكون بإشراف طبى

كامل كما تستخدم الدهانات المهبلية الصناعية للمساعدة فى التخفيف من جفاف المهبل الذى يكون عادة موجود مع بداية سن اليأس أو بعده عند المرأة.

فى حالة التهابات المثانة والمجارى البولية البكتيرى تعطى المضادات الحيوية كعلاج وعلامات هذا الالتهاب مثل (التكرار على الحمام للتبول - حرقة البول - ألم اسفل البطن)

الوقاية:

للحد من ظهور الأمراض المسببة للألم أثناء الاتصال الجنسى ينصح بالأتى:

تجنب التهاب المثانة والمجارى البولية وذلك من خلال التنزه من البول والاستنجاء قبل وبعد الجماع ويكون الاستنجاء الصحى باستخدام الماء وليس باستخدام المناديل الورقية ويكون الاستنجاء الصحى من القبل إلى الدبر وليس العكس. ولا ننسى فى هذا المقام التذكير بالإرشادات النبوية لنبينا ومعلمنا

محمد صلوات الله عليه وسلم والتى كانت لنا عبادة ووقاية فقد أوصانا المصطفى صلوات الله عليه وسلم بالوضوء وما يتبعه من التنزه من البول والاستنجاء عندما نأتى فراشنا للنوم كل ليلةالأمراض الجنسية المنتقلة عبر العلاقات الجنسية الغير شرعية كإحدى أسباب التهابات المهبل والألم أثناء الاتصال الجنسى كما ذكرت أيضا مشاكل الاتصال الجنسى اثنا العادة الشهرية، وبالطبع ما كان لى الإسهاب أو حتى ذكر مثل هذه الأمور فى موضوع موجه لامة ضمن لها دينها ونبيها العفة والنظافة وأصبحت مثل هذه الأمور مستحيلة الحدوث بين أوساطها.

للحد من الإصابة بالتهابات المهبل الفطرية تنصح المرأة بالابتعاد عن لبس الملابس الداخلية الضيقة، والاعتناء بنظافة منطقة القبل وذلك من خلال تغيير الملابس الداخلية فى اليوم اكثر من مرة وخاصة فى فصل الصيف. ولعل انتظام المسلمة بالصلاة خمس مرات فى اليوم والليلة وما يتبعه من النظافة وطهارة

الملابس كشرط للصلاة برنامج تجد فيه المسلمة العبادة والوقاية. ولا ننسى سنة الاستحداد (وهى إزالة شعر القبل والدبر للرجل والمرأة) والذى أوصانا بها نبينا محمد صلوات الله عليه وسلم. وتضمن المواظبة على سنة الاستحداد تفويت الفرصة على الجراثيم الصغيرة الاختباء كما تضمن هذه السنة إيصال الماء أثناء الطاهرة إلى جميع الأماكن فى هذه المنطقة من الجسم.

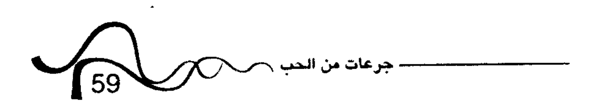
بينما يعتبر إتيان المرأة فى دبرها واللواط بين الرجل والرجل أمر عادى ومستحب فى الدول الغربية أو كما تسمى نفسها بالدول المتحضرة يعتبر فى الدول الإسلامية من الأمور التى حرمها الإسلام ويشمئز منها المسلم ويرفضها الإنسان العاقل. وكما تقول دراستهم فإن اكثر الجراثيم المسببة لالتهاب المجارى البولية وبالتالى الألم أثناء الاتصال الجنسى هى جرثومة الاشريشياء كولاى والتى توجد فى البراز والتى تجد طريقها إلى المجارى البولية والمهبل بإتيان

المرأة فى دبرها. كما يعتبر التهاب المهبل البكتيرى السيلانى نتيجة أخرى لهذه العادة السيئة. (ويعتبر إتيان المرأة فى دبرها من الأمور التى حرمها الإسلام تحريما كاملا وواضحا ولم يعطى للمرأة الرخصة فى ذلك حتى وان الزمها زوجها. ففى الحديث الذى رواه ابن ماجه قال رسول الله ﷺ "إن الله لا يستحى من الحق. لا تأتوا النساء فى أعجازهن). وفى سنن أبى داود عن أبى هريرة، قال: قال رسول الله ﷺ: ملعون من أتى امرأته فى دبرها).

الأمراض الجنسية والتناسلية

أعرض بعض الأسئلة التى قد تخطر على بال القارئ، وكثيراً ما يستفسر عنها مراجعو عيادات الأمراض التناسلية والعقم، بالإضافة إلى مواضيع أخرى متنوعة راجياً الله أن يعم بنفعها الجميع.

س: هل ظهور سائل من مجرى البول يعنى الإصابة بمرض تناسلى؟



ج: السيلان بصفة عامة يعنى ظهور سائل من مجرى البول. قد يكون ذلك شفاف اللون، صافياً، أو يظهر عن التهيج الجنسى أو نتيجة حساسية داخلية بمجرى البول، وتلك لا تعتبر بالحالات المرضية. أما إذا كان السائل أصفر اللون يشبه الصديد ويترك أثراً ولوناً على الملابس الداخلية فإنس هذه الحالة هى مرضية، وليس بالضرورة أن يكون سبب ذلك نتيجة اتصال غير مشروع فقد يكون نتيجة التهابات بالمجارى البولية أو بالبروستاتا.

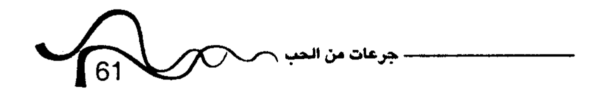
س: كيف يمكن التفريق بينهما؟

ج: يمكن تمييز ذلك حسب نوع المادة التى تخرج من مجرى البول ورغم هذا فإن الطبيب هو الذى يستطيع أن يُحدد ذلك بأخذ عينة من السائل بالضغط على مقدمة مجرى البول وعلى شريحة زجاجية ويتم فحصها بالمجهر فتظهر الخلايا الصديدية.

وأود أن أشير هنا بأنه من الضرورى جداً أن تكون هذه خطوة مهمة فى فحص الشخص الذى يشكو من السيلان ومن ثم يقوم الطبيب بإجراء المزيد من الفحوصات فى المختبر، مثل طلب زراعة السائل حتى يحدد نوع الجرثومة المسببة والمضاد الحيوى المناسب.

س: هل إجراء التحاليل بالمختبر ضرورى قبل البدء فى معالجة السيلان؟

ج: أود أن أوضح أولاً بأن تقييم الإحصائى هو فى الأساس يعتمد على وضع المصاب. فمثلاً قد يشكو من حرقان بالبول أو من أعراض مختلفة نتيجة التهابات بالمجارى البولية أو من التهابات بالبروستاتا. وفى كثير من الأحيان تُظهر المختبرات نتائج متفاوتة، فلو اعتمد الإحصائى على تلك النتائج قد لا يُعطى العلاج النتيجة المرجوة. وفى جميع الأحوال يجب أن يتأكد الطبيب من خلو المصاب



بمرض السيلان من الزهرى، إذ أن كثيراً من المضادات الحيوية لو تناولها المريض قد تُخفى مرض الزهرى ولا تُظهر النتائج المخبرية ذلك، مما يُسبب مضاعفات خطيرة للمريض. ولهذا السبب يجب عدم تناول المضادات الحيوية بدون استشارة الطبيب.

س: هل إصابة الحامل بمرض السيلان يؤثر على الجنين؟

ج: إصابة الحوامل بمرض السيلان نتيجة العدوى بجرثومة السيلان دون المعالجة فى الوقت المناسب قد يؤدى إلى مضاعفات خطيرة للجنين خاصة أثناء عملية الولادة. لقد كان مرض السيلان فى السابق يُعتبر من أهم أسباب العمى عند الأطفال حديثى الولادة.

س: كيف يمكن معرفة أن الحامل مصابة بمرض السيلان؟

ج: الفحص الدورى للحوامل ضرورى جداً وذلك لمتابعة وضع الجنين ومعالجة أى حالة مرضية تظهر

أثناء فترة الحمل، خاصة الالتهابات الفطرية والجرثومية. أما إذا كان الزوج مصاباً بمرض السيلان فلا بد من أن يُبلغ الطبيب المعالج للزوج من يشرف على علاج الزوجة بذلك حتى يقوم بعمل ما يلزم.

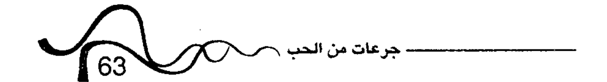
س: هل يجب الامتناع عن الاتصال الجنسى أثناء إصابة أحد الطرفين بمرض السيلان؟

ج: بالتأكيد يجب التوقف عن الاتصال وحتى الملامسة الخارجية للأعضاء التناسلية وأدوات الطرف المصاب الملوثة، مثل الملابس الداخلية أو الفوط أو كراسى الحمامات الرطبة الملوثة بالسيلان لأن هذه قد تكون مصدراً للعدوى.

س: إلى متى يستمر ذلك؟

ج: إلى أن يحدد الطبيب المعالج للطرفين شفاءهم التام من المرض التناسلى.

س: هل الاتصال الجنسى هو الطريقة الوحيدة لنقل الأمراض التناسلية؟



ج: تنتقل الأمراض التناسلية بطرق مختلفة وذلك إما عن طريق الاحتكاك مع المصابين كما هو الحال فى مرض الزهرى خاصة عند التقبيل أو ملامسة المناطق المصابة المتقرحة حول الفم والجهاز التناسلى. ويحدث ذلك تحت ظروف معينة أو عن طريق إفرازات للمصاب مثل المنى أو نقل الدم فى حالات مرض فقدان المناعة المكتسبة (AIDS).

س: قد يدعى البعض بأنه أصيب بمرض السيلان أو مرض جنسى أثناء الإجازة وبرفقة عائلته مؤكدا بأنه لم يمارس الجنس أو يحتك بأشخاص مشبوهين.. كيف يمكن تفسير ذلك؟

ج: من الممكن أن تحدث الإصابة من المواد الملوثة بإفرازات المصابين خاصة فى الفنادق أو من كراسى الحمامات الملوثة أو من المناشف.

س: هناك من يتناول المضادات الحيوية قبل الممارسة الجنسية الغير مشروعة أو بعدها معتقداً بأن ذلك يقيه شر الإصابة من الأمراض التناسلية؟

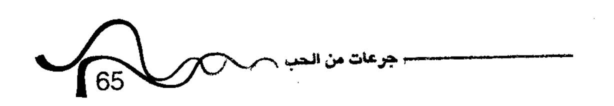
ج: سمعت ذلك من كثير من المرضى أو ممن ينوون القيام بإجازات مشبوهة. وأود أن أؤكد بأن تناول المضادات الحيوية دون استشارة الطبيب يُعتبر ليس خطأ فحسب، بل خطيئة وقد يجنى بذلك على نفسه ويجلب لنفسه ولغيره المزيد من الأضرار. وسبب ذلك أن الجراثيم المسببة للأمراض التناسلية متنوعة ولكل منها مضاد حيوى يؤثر عليها بجرعة معينة. فإذا أخذت تلك المضادات جزافا قد تكمن الجراثيم بالجسم مسببة مضاعفات خطيرة ويصعب بعد ذلك القضاء عليها.

س: هل مرض السيلان من الأمراض الخطيرة؟

ج: إذا لم يعالج بالطرق السليمة وفى الوقت المناسب فإنه قد يُسبب مضاعفات خطيرة.

س: كم يستغرق فترة علاج مرض السيلان؟ وهل **هناك أنواع يتأخر علاجها؟**

ج: فى العادة إذا عُولج مرض السيلان مبكراً قد لا يحتمل العلاج أكثر من أسبوع إذا لم تصحبه



مضاعفات. أما بعض الأنواع من مرض السيلان فقد يتأخر علاجها ويستغرق وقتاً أطول خاصة إذا لم يُعط المضاد الحيوى المناسب وبالجرعة المناسبة، أو كانت الجراثيم المسببة غير حساسة للعلاج أولها المقدرة على إفراز مضادات تبطل مفعول المضادات الحيوية.

تثبيط رعشة أو هزة الجماع عند الأنثى

ما هى هزة الجماع؟

هزة أو رعشة الجماع orgasm عند الأنثى تترافق بتقلصات (لا تشعر بها المرأة دائما) فى العضلات التى تبطن جدار الثلث الخارجى من المهبل. ويحدث عادة فى كلا الجنسين توتر عضلى شامل وتقلص فى العجان ودفع لا إرادى فى منطقة الحوض بمعدل مرة كل أقل من ثانية تقريبا. يتبع رعشة الجماع ما يسمى بالانحلال أو الانصراف، وهو الشعور العام بالارتخاء العضلى والسعادة.

ما المقصود بتثبيط رعشة الجماع؟

تثبيط رعشة أو هزة الجماع عند الأنثى هو عبارة عن حدوث تأخر أو انعدام مستمر أو متكرر لهزة الجماع بعد مرحلة إثارة طبيعية سليمة خلال العملية الجنسية والتى يمكن اعتبارها (العملية الجنسية) كافية من ناحية التركيز والشدة والمدة. وعادة تعانى المرأة من تثبط كل من:

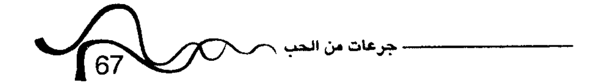
- الاستثارة الجنسية.

- وهزة الجماع.

ويكون هذا التثبيط:

أوليا (حالة مرضية أساسية بدون أسباب خارجية) أو ثانويا (بسبب اضطراب آخر) أو ظرفيا (بسبب مكان أو زمان أو ظرف محدد).

يقدر أن ١٠٪ من النساء لا يصلن إلى هزة الجماع مهما كان مصدر التنبيه أو ظروفه. ولكن معظم النساء تصلن إلى هزة الجماع بواسطة تنبيه



(استثارة) البظر، إلا أن أكثر من ٥٠٪ منهن يكن عاجزات عن الحصول بشكل منتظم على هزة الجماع أثناء الجماع. وفى حالة استجابة المرأة للتنبيه البظرى من دون جماع ولكنها لا تصل إلى الهزة عن طريق الجماع يصبح من الواجب إخضاعها لتقييم جنسى شامل بهدف معرفة إن كان ذلك بسبب اختلاف فى الاستجابة أو بسبب مرض نفسى ما.

النشوة القصوى فى الجماع:

كيف تحصل الزوجات على الأورجازم النشوة القصوى فى الجماع؟؟

تسأل احد النساء عن عدم حصولها على النشوى القصوى أثناء ممارسة الجنس مع زوجها - وقالت أنها كانت تدمن على العادة السرية أثناء فترة المراهقة - فقلت لها: لأنك تعودتى على النشوة البظرية التى حدثت بممارسة الاستمناء الذاتى. ويمكنك استعادة النشوة الجنسية إذا أخبرتى زوجك بضرورة المداعبة

البظرية قبل الإيلاج المهبلى - لأن المهبل خالى من الأحاسيس ونقاط الاستثارة مقارنة بالبظر الذى يوجد به أكثر من ١٠ آلاف خلية عصبية.

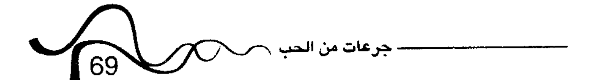
عن اللذة أثناء الجماع:

إن المرأة المتزوجة تستطيع أن تحصل على النشوة القصوى بواسطة:

١ - الخيال الجنسى.

٢ - المداعبة البظرية.

٣ - استعمال يد ولسان وفم وعضو الزوج والأجهزة المساعدة - الهزازة - والإيلاج لقضيب الزوج أثناء الاستثارة البظرية سواء باليد أو اللسان أو الهزاز الكهربائى لأن المهم هو استثارة النقاط الحسية الغنية بالخلايا العصبية فى المرأة - الشفاه، اللسان، حلمة الأذن، الرقبة، حلمات الثدى، البظر، ونقطة جى سبوت - ويلزم كذلك معرفة الأسباب العميقة لعدم وصول النساء للنشوة القصوى ومن أهمها: التزمت والجهل الجنسى



والكبت والخوف والإحباط والاكتئاب والمشاجرة الزوجية والتعرض لتجارب جنسية مؤلمة كالاغتصاب أو علاج لالتهابات تناسلية والاحتقانات الحوضية وقرحة عنق الرحم وتغيير طريقة الجماع والوضعية الملائمة واستعمال المداعبة البظرية لفترات طويلة وتشجيع الزوج على معرفة مفاتيح النشوة فى جسم الزوجة.

كيف نفهم الجنس؟

التهيئة النفسية من المشاغل والهموم قدر الإمكان من أساسيات الاستمتاع بالعملية الجنسية.

أيضا لابد أن يكون الجسم فى حالة جيدة من النشاط فممارسة الجنس والبدن مرهق ومتعب لاتساعد على الاستمتاع بالجنس، فالبدن المرهق المتعب الذى أضناه السهر لن يستمتع بالجنس كما يستمع البدن النشيط وليس معنى هذا عدم ممارسة الجنس فى ساعات الليل المتأخرة ولكن لابد أن يكون البدن مرتاحا نشيطا.

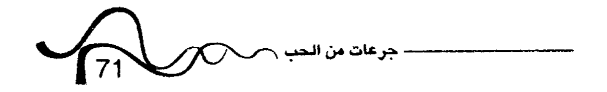
المكان الذى سيتم فيه ممارسة الجنس بين الزوجين من الأفضل أن يكون مهيئا وهذا يختلف باختلاف الأذواق والمقصود أن لا تكون هناك.

منغصات أثناء العملية الجنسية

لابد أن يكون هناك هدف من الاتصال الجنسى وهو الاستمتاع بالجنس وإشباع الغريزة لكلا الزوجين وحين يحرص الزوجان على وجود هذا الهدف قبل الاتصال الجنسى فإن ذلك يساعد على الاستمتاع بالجنس.

عند الدخول إلى المكان الذى ستتم فيه العملية الجنسية قل (اللهم جنبن الشيطان وجنب الشيطان مارزقتنا) حتى تكون للزوجين حرزا إن شاء الله من أعين الشياطين وأذاهم.

تبدأ التهيئة للاتصال الجنسى بالكلام والقبلات والمداعبات، وغير ذلك من حركات مثيرة للشهوة وتساعد على التهيئة للاتصال الجنسى.



عندما يصبح الزوجان فى حالة إثارة كاملة (وهنا لابد أن يراعى الزوجان بعضهما البعض فأحيانا يصل الرجل إلى الإثارة الكاملة والزوجة لم تصل بعد أو العكس) حين يصبح الزوجان فى الإثارة تبدأ عملية الاتصال بين الجسدين ويمكن للزوجين ممارسة الجنس بأوضاع مختلفة ويستمر النكاح حتى يصل الطرفان إلى بلوغ اللذة النهائية وهى:

القذف عند الرجل والرعشة عند المرأة بعد نهاية الاتصال الجنسى تحتاج المرأة أكثر من الرجل إلى كلام لطيف وقبلات خفيفة وأحضان لبضع دقائق وهذا مايهمله معظم الرجال وهو مما يفسد متعة الجنس عند الزوجات.

■ ■ ■

حتى لا يتحول
الزواج إلى علاقة روتينية



عشر وسائل لإذكاء شعلة الحب بين الزوجين

١ ـ اتباع وسائل الغزل السابقة

أيام الخطبة كانت هناك مداعبات لطيفة بين الشاب والفتاة، وكانا يتبادلان عبارات الشوق واللهفة والإعجاب. وبمرور الزمن ومع زيادة المشاغل ومسؤوليات الحياة اليومية تقل عبارات الغزل وأساليب المداعبة بين الزوج وزوجته. لهذا كان من الضرورى عودة المياه إلى مجاريها والاهتمام بهذا الجانب مرة أخرى. وعلى الزوجة أن تهتم بمظهرها، وترتدى الملابس الرقيقة الجذابة، وأن تستخدم العطور والشموع وتضفى جوا من الرومانسية على العلاقة. وعلى الزوج أن يداعب زوجته، ويلاعبها ويراودها ويبادلها عبارات الحب والإعجاب.

٢ - الاهتمام بالزوج من على بعد أحيانا!

تقول إحدى الزوجات أنها فى الزيارات الأسرية وفى الاحتفالات تراقب زوجها من على بعد. وهذا الاهتمام بالطرف الآخر على وجود مسافة بين الاثين يولد الشوق والتجاذب ويعمق مشاعر الإعزاز والموجة. وقد يفترض الزوجان أنهما شخصان غريبان تعرفا على بعضهما من مدة قصيرة، وأن كلا منهما يحاول جذب انتباه الآخر وربما لجأ إلى مغازلته. وعند العودة إلى البيت تشعر المرأة أنها اصطحبت رجلا جذابا معها إلى العش السعيد.

٣ - الانفراد بالزوج والخروج سويا

الاتصال بالزوج وهو فى العمل أو فى أى مكان آخر وتحديد موعد للالتقاء به والخروج معه فى نزهة عملية ممتعة. وفى هذه الحالة تشعر المرأة أن الموعد مع زوجها موعد خاص وأنه ملكها وحدها. ويمكن أن يجلس الزوجان فى كافيتيريا أو علة

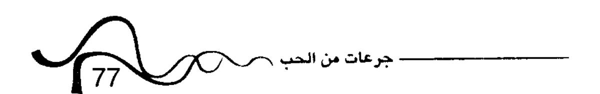
شاطئ البحر وأن يتناولا مشروبا، وتتشابك أيديهما ويتلامسان ويجلسان تحت النجوم الساحرة الجميلة.

٤ ـ استعادة الذكريات

ينبغى العودة إلى حياة الرومانسية السابقة واستعادة الذكريات الحلوة أيام الخطبة وفترة التعارف الأولى. ففى تلك الفترة كانت العاطفة متقدة واللهفة طاغية، وكان لكل كلمة رقيقة معناها المؤثر، وكل لمسة تأثيرها العميق. وبإمكان الزوجين أيضا أن يقلبا صفحات الألبوم لمشاهدة صور الخطبة والزفاف، وأن يزورا أماكن اللقاءات الأولى، ويستمتعا للأغانى التى كانا يسمعانها فى تلك الفترة.

٥ ـ التوجه إلى فندق مريح أو كازينو جميل

أيام الخطبة كان الزوجان يرتادان أماكن جميلة ويقضيان أوقاتا رائعة معا.. فى الفندق أو الكازينو أو النادى. وتكرار الزيارة إلى تلك المواقع يجعل الزوجين يستعيدان أيامهما الحلوة ويشعران بالسعادة



والانطلاق، وتتولد الجاذبية الحارة من جديد وتصبح ممارسة الحب عملية أكثر إمتاعا ونشوة.

٦ ـ نظرة جديدة إلى شريك الحياة

فى بعض الأحيان تعجب سيدة أخرى بالزوج فى اجتماع ما أو فى حفلة وتظل ترمقه باهتمام مثلما سبق وأن فعلت الزوجة بزوجها قبيل الخطبة وأثناءها. هذا الإعجاب الذى قد يجده الزوج من نساء أخريات أولى أن يحصل على مثله من زوجته التى كانت أول من اختارته! إنه من المثير ومن الممتع حقا أن تعامل الزوجة زوجها وكأنه صديق "بوى فريند" جديد. وتنظر إليه من زوايا أخرى مختلفة. فى مثل هذه الحفلات وغيرها من المناسبات يمكن للزوجة أن تهمس فى إذن زوجها وتطلب منه العودة إلى البيت مبكرا ليكونا معا وليقضيا ليلتيهما سويا وكأنهما عروسان جديدان!

٧ ـ الإمساك عن ممارسة الحب حتى آخر لحظة!

أهم مزايا الزواج هو العلاقة الوثيقة الملتزمة. والشعور بإمكان ممارسة الحب فى أى وقت. إلا أن

الخبراء يقولون أنه لكى يحقق الإنسان أقصى درجات المتعة من المعاشرة عليه أن يمتنع لفترة من الزمن عن الجنس وهذه الفترة قد يصل إلى عشرة أيام أو أسبوعين. هذه الامتناع يثير الخيال ويؤجج الرغبة. وأثناء فترة الامتناع يمكن للزوجة - على سبيل المثال - أن تقرأ رواية رومانسية أو تتخيل وضعا جديدا أو تحلم بوصال جميل.. الخ وبعد ذلك تنتظر، حتى إذا وصلت إلى نهاية حبال الصبر ووجدت أنه لا يمكن الانتظار أكثر من ذلك يمكنها أن تحقق رغبتها وتمارس الحب.

٨ ـ لمسة رومانسية جديدة

فى بداية العلاقة كانت الزوجة تهتم بزوجها اهتماما خاصا، ويدخل البيت فيراها فى أحسن صورة. وقد ترتدى له من الملابس ما تنعشه ويثيره. إلا أنه بمرور الزمن تقل الرغبة فى إدخال البهجة إلى نفس الطرف الآخر - ربما لكثرة المشاغل

ومتطلبات الأطفال وزيادة المسؤوليات..الخ. إلا أنه ليس هناك ما يمنع من تجيد اللقاءات الحلوة الأولى، ومن ارتداء الملابس الجذابة، ووضع الشموع، واستخدام الطور.. الخ. إن الزوج يحب أن يجد شيئا خاصا ينتظره. وهذا الشيء يدل على أنه إنسان "خاص" وله مكانة "خاصة" ووضع "مميز". إنه إنسان يستأهل كل مبادرة رقيقة وحفاوة جميلة. ويكون أسعد وأسعد إذا استقبلته زوجته بطريقة حلوة فيها جاذبية وفتنة و... إغراء!

٩ ـ مزيد من المداعبة والمرح

كان شهر العسل والفترة الأولى من الزواج عصرا ذهبيا جميلا. وكانت المداعبات والضحكات ووسائل المرح كثيرة. واستمرار ذلك حتى ولادة الطفل الأول ثم الثانى مع استمرار دفع الأقساط المختلفة. وبالتدريج تدهور مستوى المرح والانشراح وغاصت العلاقة الحميمة وسط ركام المتاعب والمشاغل

وتبعات الحياة اليومية. إلا أن الحياة الزوجية والعلاقة بين الرجل والمرأة ليست علاقة روتينية جامدة. وهناك مجالات متاحة لمزيد من وسائل المرح والمداعبة والمزاح، ويحرص كل منهما على أن يعمل للطرف الآخر شيئا يحبه أو معروفا يسعده.

١٠ ـ الابتعاد قليلا يشعل اللهفة ويزيد المحبة

أثناء الخطبة وفترة التعارف الأولى كانت اللهفة متقدة والخيال جامحا والرومانسية هى طابع العلاقة السائد. وهذا الخيال جامحا والرومانسية هى طابع العلاقة السائد. وهذا شىء طبيعى بسبب البعاد وعدم اللقاء إلا خلال فترات متقطعة، بخلاف الزواج الذى يكون فيه اللقاء دائما أو شبه دائم. لهذا يستحسن أن يفترق الزوجان لبعض الوقت ليلتقيا ثانية فى لهفة وشوق وبدافع الحب والحنين. فمثلا يمكن أن تشغل الزوجة نفسها بالدراسة فى أحد معاهد الكمبيوتر أو اللغات، أو تقوم بنشاط اجتماعى فى خدمة البيئة، فيما يتوجه الزوج إلى النادى

لممارسة الرياضة التى يحبها، أو يلتقى فى جلسة مودة مع أصدقائه، أو يمارس هواية مفيدة.. الخ.
وهناك مثل مصرى يقول "ابعدوا حبة تزدادوا محبة".
وهذا يدل على أن الابتعاد لفترة محدودة يولد مشاعر الحنين والإعزاز، ويجعل كلا من الزوجين متلهفا إلى لقاء الآخر.

مشاكل نفسية تعيق شهوة المرأة

أفادت الأبحاث أن ٧٥٪ من النساء لا يصلن إلى الذروة الجنسية خلال ممارسة الجنس مع أزواجهن، واكد الخبراء أن ذلك يرجع فى المقام الأول إلى مجموعة من الأسباب النفسية منها:

١ ـ الخوف من فقدان السيطرة:

الخوف من إطلاق مشاعرهن والاستمتاع الكامل بالتجربة الجنسية مما يؤدى إلى حرصهن اللاشعورى بعدم الوصول إلى الذروة الجنسية للبقاء مسيطرات على أنفسهن

٢ ـ عدم ثقتك الكافية بنفسك أو بشكلك الخارجي:

إبقاء ذهنك مشغولا بما يعتقده زوجك عن شكلك وما إذا كنت تمنحينه المتعة الجنسية الكافية هذا الأمر يؤدى إلى انشغال ذهنك عن الاستمتاع بالعملية الجنسية مما يجعل وصولك إلى ذروة المتعة الجنسية أمرا صعبا.

٣ ـ الشعور بالذنب:

ربما يرجع الامر إلى التربية حيث إن بعض الأهل يزرعون فى أبنائهم أن ممارسة الجنس أمر سيئ هذا الشعور يجعل المرأة عاجزة عن التعبير عن نفسها جنسيا بعد الزواج.

سبعه أمور تجدها النساء مملة
أثناء ممارسة الجنس:

هناك أمور عديدة تزعج النساء أثناء ممارسة الجنس، حيث تم إجراء بحث موسع اجرى على عدد كبير من النساء فى الولايات المتحدة الأمريكية. كانت

النتيجة أن اكثر العادات الجنسية التى تزعج النساء تتلخص فى سبعة أمور أساسية نجملها بآلاتى.

طلب الأذن: اكثر الأمور التى تزعج النساء هى أن يقوم الرجل بطلب ممارسة الجنس من زوجته، بمعنى أن الزوج يجب أن يعرف كيف يشعر الزوجة برغبته فى ممارسة الجنس عن طريق التلميح ودون أن يضطر إلى التصريح.

فمجرد نظرة ذات معنى أو لمسة معينة قد تكون كافية لجعل الزوجة تفهم المغزى دون أن يضطر الزوج إلى مضايقة الزوجة بطلب ممارسة الجنس بشكل مباشر.

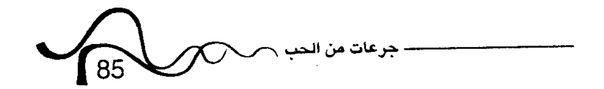
توقع التصرفات: هذه المشكلة تبدأ بالظهور عندما تمضى فترة طويلة على الزواج، حيث تبدأ الزوجة بمعرفة وتوقع جميع التصرفات التى قد يقدم عليها الزوج أثناء ممارسة العملية الجنسية.

لذلك يفيد العلماء أن اكثر أسباب الخيانة الزوجية هى الملل وعدم التجديد فى ممارسة

الجنس. لذلك ينصح الرجال بالتجديد والإبداع فى الحياة الجنسية لان العلاقة الزوجية يفترض أن تمتد لسنوات طويلة لذلك لا يجب أن يسمح للملل بالتسرب إلى الحياة.

ممارسة الجنس الروتينى: تعتبر الكثير من النساء ممارسة الجنس دون أية عاطفة ممل جدا. فليس هناك امرأة تحب أن تعامل على أنها أداة جنسية للرجل، لذلك ينصح الخبراء أن يقوم الرجال بمراعاة مشاعر النساء أثناء الممارسة الجنسية حيث أن بعض النساء لا يظهرن شعورهن بالضيق من هذه المعاملة إلا أنهن يشعرن بها، هذا الأمر قد يخلق تعقيدات كبيرة تحت السطح قد تتراكم لتصبح مشكلة كبيرة فى أى مرحلة من عمر الزواج.

بذل جهد إضافى ليبدو الموضوع اكثر رومانسية: قد تبدو العلاقة الزوجية روتينية بعد انقضاء فترة على الزواج. وقد يبدو الأمر للرجل أن موضوع



الجنس قد اصبح مفروغا منه لكن الأمر مختلف بالنسبة للزوجة. إنها بحاجة أن تشعر بدفء وحنان الرجل وأن تشعر كل يوم أنة يزداد رومانسية وشوقا لزوجته.

لذلك على الأزواج أن يقوموا ببعض التصرفات البسيطة التى تجعل الزوجة تشعر أنها لا زالت تحتل مكانة عالية فى حياة الزوج، كأن يترك لها ملاحظة مثيرة قبل الخروج إلى العمل، أو أن يملأ المكان بالشموع لتفاجأ به بانتظارها عند عودتها من الخارج، الأمر فقط بحاجة إلى لفتات بسيطة تضفى النشاط والرومانسية على الحياة.

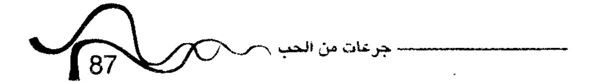
ممارسة الجنس فى نفس المكان: إن الزوجة قد تشعر بالملل إذا ما كانت الممارسة الجنسية بينها وبين الزوج تحدث فى نفس المكان لفترة طويلة جدا، والحلول لهذه المشكلة بسيطة فالغرف فى المنزل متعددة والخيارات مفتوحة. أما إذا تعذر ذلك فتغيير

الستائر فى نفس الغرفة أو استبدال الألوان المستخدمة فى الدهان قد تساعد على كسر الروتين والملل.

كثرة الكلام أو عدم الكلام: إن المرأة تشعر بالضيق إذا ما قام الزوج بإعادة نفس الكلام أثناء ممارسة الجنس حتى يصبح الموضوع بالنسبة لها شريط ممجوج يعاد كل مرة أثناء العملية الجنسية. لذلك ينصح الرجال بتغيير الجمل المستخدمة من حين لاخر لكسر الملل والروتين.

المشكلة الأخرى فى هذا السياق هى أن الزوج قد يكون من النوع الذى لا يتكلم أثناء ممارسة الجنس، هذا الصمت المطبق قد يدفع الزوجة إلى فقدان الرغبة فى ممارسة الجنس مع الزوج أو قد يؤدى إلى فقدان الشهوة الجنسية عند المرأة.

عدم الرغبة فى كسر الروتين: قد تفقد الزوجة الرغبة فى ممارسة الجنس مع الزوج إذا توقف



الرجل عن البحث عن وسائل جديدة للمتعة الجنسية. فالزوجات يشعرن بالضيق فى حالة قيام الأزواج بممارسة الجنس بطريقة واحدة على مدى سنوات الزواج. لذلك يجب التجديد دائما فى الحياة الجنسية بين الزوجين

متى ولماذا وكيف يتم الانتصاب عند زوجك:

المستحيل أن على الرجل أن يبلغ الانتصاب متى شاء، فالانتصاب إما أن يحدث ذاتياً أو لا يحصل بتاتاً، وفى رأى أطباء الجنس أنه إذا لم يتحقق الانتصاب الكامل للعضو الذكرى فى أجواء متلائمة ومع امرأة إيجابية ومتجاوبة، فليس هناك عمل محدد يستطيع الرجل القيام به من أجل بلوغ الانتصاب الكامل. وعلى أية حال فإن امرأة متمرسة بالألاعيب وفنون الاستثارة الجنسية قد تساعد الرجل على بلوغ انتصاب مرضٍ.ومن المهم أن نعرف فيما إذا كان بإمكان الرجل هذا بلوغ الانتصاب

عندما لا يكون بصحبة امرأة، فإذا أمكن ذلك ففى أية ظروف؟؟

والطبيب بإمكانه عن طريق إجراء الفحوصات وطرح الأسئلة أن يقرر العلاج المناسب.أسباب الانتصاب الليلى:بعض الرجال يعانون من انتصابات ليلية شديدة تدوم أحياناً حوالى الساعة وتنغص عليهم نومهم ويكونوا قلقين من حالاتهم وخائفون أن يكونوا مصابين بأمراض أو عيوب جنسية وتحليل هذه الظاهرة كالآتى:

أولاً: تحدث الانتصابات الليلية لدى الذكور عادة عدة مرات فى اليوم، وغالبية هذه الانتصابات هى من مظاهر الإثارة الجنسية اللاإرادية العامة التى تحصل خلال النوم حسب ظاهرة الـ (rem) أى (حركة العين السريعة) التى تتميز بحدوث حركات سريعة للعين، وهذه المرحلة من النوم تترافق مع الأحلام، وعندما يستيقظ الرجل من نومه يروى أنه

كان يحلم لفترة طويلة من الوقت، وأن ما يسمى بفترات نوم الـ (rem) تحدث أربع إلى خمس مرات يومياً أثناء الليل ويفصل الواحدة عن الأخرى حوالى (٩٠) دقيقة تقريباً ويحتمل أن يرافق هذه الفترة انتصابات ليلية.

أسباب الانتصاب الصباحى: من المعروف عن الانتصاب الصباحى منذ فترة من الزمن الاعتقاد بأن سببه يكون هو ضغط المثانة الممتلئة بالبول. وكان هذا افتراضاً معقولاً. وذلك أنه عندما يستيقظ الرجال فى الصباح ولديهم انتصاب، فإنهم يشعرون بالحاجة الملحة للتبول تلقائياً.

بعد ذلك يلاحظ زوال الانتصاب فكان من الطبيعى الافتراض بأن هناك علاقة بين هذين الحدثين. ولكنه تبين بأن هذا الاعتقاد الذى ساد لقرون اعتقاد خاطئ.فلقد اكتشفت أبحاث علم النوم الحديثة بأن ما يسمى بتغيرات النوم الـ (rem)

(حركة العين السريعة) والتى تترابط مع أحلام والتى تأخذ ٢٥٪ من وقت النوم لدى الشباب البالغين، ترافقها أيضاً فى ٨٠ ـ ٩٠ ٪ من حالات الانتصاب الجزئى أو الكامل، وقد تبين بأن الانتصاب الصباحى هو أخر انتصابات فترة الـ (rem)الليلية، وإذا ما حصل أن استيقظ الرجل من هذه الفترة الحلمية فسيكون لديه (انتصاب صباحى) وللدلالة على أن المثانة ليس لها علاقة بهذه الظاهرة فقد تم إيقاظ العديد من النيام الذكور قبل فترة الـ(rem) الأخيرة من الليل وطلب منهم التبول والعودة إلى النوم وبالرغم من ذلك حصل لديهم انتصاب فى الفترة الصباحية من الـ (rem).

خصوبة الرجال انخفضت إلى النصف:

كشف بحث طبى صدر مؤخراً أن خصوبة الرجال خلال العقدين الماضيين انخفضت إلى النصف تقريباً جراء أنماط الحياة الحديثة، وفى الوقت

نفسه، تجوب زحافلة الانتصابس مختلف المدن الأوروبية لتقديم المشورة للذكور الذين يعانون من ضعف جنسى، وسط غياب ذكورى لأسباب "خجولة".

فقد أكد بحث طبى صدر عن مركز الطب التناسلى السويسرى أن زخصوبة الرجال انخفضت بمقدار النصف خلال العشرين عاماً الماضية بسبب الضغط وأيضا أنماط الحياة الحديثة غير الصحية التى لها أثر سلبى على خصوبةس الذكور.

وأضاف البحث، الذى نقلت وكالة "آكى" الإيطالية للأنباء ملخصاً له أنه "فى السنوات العشرين الماضية قلت أعداد الحيوانات المنوية المنتجة إلى النصف تقريبا" من قبل الرجال.

وعزى تييرى سوتر، الخبير فى الطب التناسلى بالمركز السويسرى، السبب إلى "التدخين والمواد الكحولية" ولكن ليس هذا هو السبب الوحيد فهناك أيضا "نمط الحياة الحديث والذى يؤدى إلى الضغط

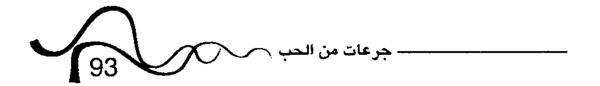
النفسى مما يؤثر على خصوبة الرجل وينتج عنه تغيرات نفسية وجسدية".

وأضاف لكن هناك "عوامل أخرى أثرت على خصوبة الرجال مثل التشوهات الوراثية أو نقص الهرمونات، وكذلك بعض الأمراض التى تنتقل بالاتصال الجنسى".

وتابع الطبيب إن "الاختبارات التى يخضع لها مرضانا تكشف عن الوضع المثير للقلق ليس فقط فى تزايد الإصابات والأمراض التى تؤثر على الصحة الإنجابية للذكور ولكن من قلة فهم موضع المشكلة" لدى العامة.

حافلة الانتصاب الأوروبية

من ناحية ثانية، نقلت إذاعة هولندا العالمية خبراً مفاده أن نحو ٨٠٠ ألف من الذكور فى هولندا يعانون من مشاكل الانتصاب، وأن عدداً قليلاً منهم فقط يطلب العون من الطبيب.



وأضافت أن الاعتراف بالمشاكل الجنسية يبقى من المحرمات الكبرى فى معظم الثقافات، ولذلك تريد شركات صناعة الأدوية كسر الإحساس بالعار عن طريق استخدام حافلة تسمى "حافلة الانتصاب".

وأوضحت أن الحافلة تجوب دول هولندا والبرتغال وأسبانيا وإيطاليا وفرنسا لتقديم النصيحة للأشخاص الذين لديهم أسئلة حول أدائهم الجنسى.

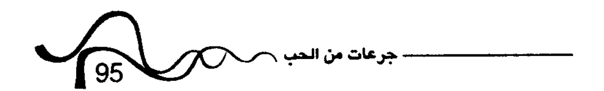
وأشارت إلى أن الحافلة لم تشهد اهتماماً ملحوظاً عندما توقفت فى الساحة الكبيرة فى مدينة سيتارد الهولندية، بعكس ما حدث فى البرتغال، حيث كان الرجال يقفون فى طوابير للحصول على المشورة.

وقال المختص فى المسالك البولية فإن لار، إن أن الإرشادات حول مشاكل الانتصاب هى من مهمة السلطات، ولكنها لا تقوم بذلك، فاستغلت شركات صناعة الأدوية هذا الفراغ.

■ ■ ■

نصائح

مهمة للمتزوجين



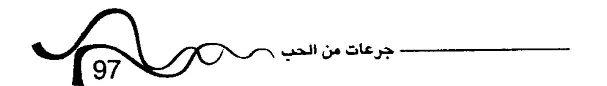


نصائح لزيادة فرص حدوث الحمل

هناك تأثيرات بيئية وعادات يومية تؤثر على قدرة الزوجين على الإنجاب ومع تطور الحياة وجدت بعض المؤثرات مثل المصانع التى يلوث غبارها الجو، التدخين، الإفراط الشديد فى التمارين الرياضية (الذى يؤثر على إفراز الهرمونات للجنسين) كل ذلك اثبت أن له تأثير على الإخصاب وحدوث الحمل، ولذلك سندرج لكم هذه النصائح التى تساعدكم فى حدوث الحمل ولها أهمية بنفس أهمية العلاج وفى بعض الأحيان أكثر:

نصائح للرجل:

١ - حرارة الخصيتين يجب ان تكون درجتين مئويتين أقل من حرارة الجسم العادية لان التعرض



للحرارة يؤثر سلبيا على انتاج الحيوانات المنوية فلذلك يجب التفرقة بين الحرارة الموجهة للخصية وحرارة الجو حيث ان حرارة الجو لا تؤثر. ولذلك ننصحك بتعريض الخصيتين للماء البارد مرتين الى ثلاثة مرات يوميا ولمدة دقيقتين من كل مرة فى وقت الاسترخاء أو قبل النوم وذلك بالجلوس بالماء البارد أو ضع كيس يحتوى على ماء بارد على الخصيتين وكذلك ننصحك بالابتعاد عن تعريض جسمك كليا وبشكل عام لمصادر الحرارة العالية كأخذ حمام ساخن وتعريض الخصيتين بشكل خاص كالجلوس فى ماء ساخن مثلا.

٢ ـ يجب الاعتناء بنوعية الملابس الداخلية التى ترتديها فيجب أن تكون من المادة القطنية وليست من النايلون أو الصوف، كما يجب أن تكون فضفاضة وليست ضيقة لأنها تضغط على الخصية فتؤثر على انتاج الحيوانات المنوية.

٣ ـ اذا كنت من الذين يدخنون بكثرة ويتناولون المشروبات الكحولية بكميات كبيرة فاننا ننصحك

بالابتعاد عنها أو التخفيف منها بقدر المستطاع لأن ذلك يؤثر سلبيا على الخصيتين وبطريقة مباشرة يؤثر على انتاج الحيوانات والتسبب فى قلة حركة الحيوانات المنوية. وكما يؤثر بطريقة غير مباشرة (من خلال تأثيره على هرمونات الذكورة) على قدرة الرجل الجنسية وبالتالى يؤدى الى العجز الجنسى.

٤ ـ ان الامتناع عن القذف لأيام طويلة يؤدى الى زيادة عدد الحيوانات المنوية القديمة أو بتعبير ادق (الاكبر سنا) وعلى الرغم من ان تحليل السائل المنوى قد يشير الى ارتفاع فى عدد الحيوانات المنوية الا ان نوعيتها تكون سيئة وغير قادرة على التلقيح لذلك ننصح بحصول الجماع كل ثلاثة ايام حتى يتسنى للحيوانات المنوية أن تتجدد.

٥ ـ عند الاصابة بمرض حتى وان كان بسيطا مثل التهاب اللوزتين فإن وجود الالتهابات فى الجسم يخفف من عدد الحيوانات المنوية علما بان

الحيوانات المنوية تحتاج الى ٧٠ ـ ٧٤ يوم لانتاجها. فاصابة الجسم بالالتهابات يؤثر على عدد وقدرة الحيوانات المنوية على التلقيح لذلك فمن الخطأ الحكم على نتيجة تحليل واحد لذلك يجب اعادة التحليل لمدة اشهر لتشخيص الخطأ أن وجد ومعالجته من قبل الطبيب الاختصاصى.

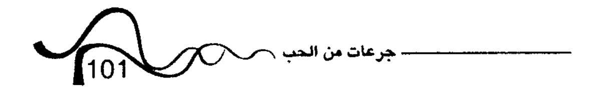
٦ ـ اما فى حالة الاصابة المباشرة بالالتهابات التناسلية فقد تؤثر بطريقة غير مباشرة على كمية الحيوانات المنوية بالسائل المنوى مثال على ذلك: ـ التهاب البربخ أو القناة الناقلة للحيوان المنوى، يؤدى الى انغلاقها تماما وكذلك يؤثر التهاب الخصيتين على انتاج الحيوانات المنوية ويقلل من عددها. فلذلك من الضرورى جدا عمل التحاليل اللازمة ومراجعة الطبيب الأخصائى لعلاج الحالة حتى لو كانت الاعراض بسيطة وغير مهمة بالنسبة للرجل نفسه ولكنه قد يؤدى الى مخاطر كثيرة على المدى البعيد.

٧ ـ هنالك بعض الأدوية التى تؤثر على انتاج الحيوانات المنوية وتقلل من انتاجها وحركتها ولذلك اذا كنت تأخذ أى دواء لأى مرض أنت مصاب به مثل ارتفاع ضغط الدم فالرجاء أخذ رأى الطبيب المعالج لمعرفة اذا كان الدواء يؤثر أم لا واذا كان هناك داع لتغيير الدواء.

٨ ـ الابتعاد عن استنشاق المواد الكيماوية كعمال المصانع مثلا.

٩ ـ العلاج الكيماوى أو بالاشعاع يؤثر كذلك، استشير الطبيب اذا كان تحت العلاج لاتخاذ الاجراءات المناسبة.

١٠ ـ بعض الرجال يستعمل الأعشاب كعلاج له حتى يزيد من انتاج الحيوانات المنوية فاننا ننصح كل من يستعمل هذه الأعشاب بضرورة ابلاغ الطبيب عن نوعية الأعشاب التى يستعملها حتى لا يتعارض مع مفعول العلاج الموصوف من قبل الطبيب الأخصائى.



نصائح للمرأة:

١ ـ على المرأة التى تعانى من السمنة الزائدة أن تخفف من وزنها وذلك باتباع حمية خاصة لانقاص الوزن وكذلك عمل التمارين الرياضية التى تساعد على تنشيط الدورة الدموية وبذلك يزيد من نسبة حدوث الحمل.

٢ ـ ان انخفاض الوزن بدرجة كبيرة جدا اما لسبب مرض شديد أو سبب حالة نفسية تؤدى الى انقطاع الدورة ومن ثم الى عدم حدوث الحمل فلذلك يجب عليك زيادة وزنك الى الحد الطبيعى وليس لدرجة السمنة.

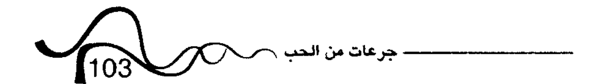
٣ ـ ان التدخين يؤثر على قدرة البويضات على الاخصاب وخاصة فى النساء فوق سن ٣٥ سنة فلذلك ننصح جميع النساء فوق سن ٣٥ سنة بالتوقف عن التدخين. وبالنسبة للنساء تحت سن ٣٥ التخفيف منه على الاقل وذلك لزيادة فرص الحمل.

٤ ـ على جميع النساء اللواتى سيجرين عمليات الاخصاب داخل أو خارج الجسم، التلقيح الصناعى أو أطفال الأنابيب التوقف عن التدخين عند البدء فى البرنامج.

٥ ـ اذا كنت تتعاطين علاجات لأمراض أخرى مثل الروماتيزم أو أوجاع الظهر أو غيرها أن تخبرى الطبيب بذلك لأن بعض الأدوية تؤثر بطريقة مباشرة وتمنع حصول الاباضة وبعضها يؤثر بطريقة غير مباشرة على الهرمونات بالجسم وتسبب كذلك عدم حدوث الحمل. استشيرى الطبيب وهو سيخبرك اذا كان هنالك داعى لتغيير الدواء أو طريقة أخذه.

٦ ـ الاسراف فى تعاطى الكحول أو الاسراف فى شرب القهوة يقلل من نسبة حدوث الحمل ولذلك يجب عليك التقليل من تناولها وعدم استهلاك أكثر من ثلاث فناجين قهوة صغار فى اليوم.

٧ ـ ان نظافة المنطقة التناسلية للمرأة مهم جدا لأن وجود روائح أو وجود التهابات فى هذه المنطقة



يجعل زوجك ينفر منك فلذلك يجب عليك الاهتمام بها قدر المستطاع، فى حالة تعرضك لأى من اعراض الالتهابات يجب مراجعة الطبيب الاخصائى لاعطائك العلاج المناسب لذلك.

نصائح للزوجين:

١ ـ يجب الجماع كل ٣ أيام على الأقل حتى تتجدد الحيوانات المنوية.

٢ ـ ليس من الضرورة حدوث النشوة عند الأنثى حتى يحدث الحمل.

٣ ـ الجماع اليومى فى فترة الخصوبة يزيد من إمكانية حدوث الحمل خاصة عند الرجال الذين يعانون من نقص فى عدد الحيوانات المنوية أو ضعف الحركة.

٤ ـ اذا كانت طبيعة عمل الزوج تفرض عليه أن يتغيب عن منزله وعن زوجته فالرجاء سؤال الطبيب عن موعد الخصوبة والأيام التى يجب على الزوج أن يكون موجودا للجماع مع زوجته لحدوث الحمل.

٥ ـ الابتعاد قدر المستطاع عن الضغوطات النفسية وتعزيز التغذية الصحية بالفيتامينات المتنوعة والأملاح المعدنية.

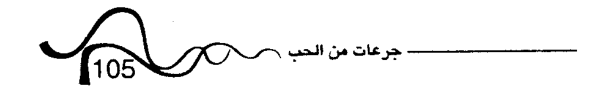
٦ ـ حماية الجلد من التعرض للمواد الكيماوية السامة أو استنشاق الأبخرة والغازات النفاثة وذلك يشمل المبيدات الحشرية والأصباغ والمحاليل العضوية المختلفة والامتناع عن استخدام العطور ذات الرائحة القوية.

هناك خطوات مهمة يجب أن تتبعيها أنت وزوجك لزيادة فرص الحمل:

١ ـ عليك أن تؤمنى أن كل شىء بيد الخالق عز وجل وهو قادر على كل شىء.

٢ ـ قبل كل جماع يجب الاغتسال وصلاة ركعتين وذكر دعاء الجماع حتى يبارك الله فى زواجكما.

٣ ـ عدم مراجعة طبيب النسائية والتوليد مادام الكشف الطبى قبل الزواج سليماً.



٤ ـ الابتعاد عن التدخين لأنه يسمم الحيوانات المنوية.

٥ ـ الابتعاد عن استخدام المواد التى تحتوى على الكحول خاصة العطور ذات الرائحة القوية جداً فهى تسبب العقم.

٦ ـ إتباع النظام الغذائى الصحى التالى:

- تناول الفراولة والمانجو والبرتقال بشكل خاص والفواكه المجففة بشكل عام.
- تناول السبانح والبازيلاء والبندورة والجزر والفليفلة وكل أنواع الخضروات الخضراء.
- تناول الأطعمة الغنية بالحديد كالكبد.
- تناول اللحوم الحمراء الخالية من الدهون.
- تناول سمك التونه فهو يزيد من الإخصاب.
- تناول صفار البيض.

ـ زيت دوار الشمس مفيد لكن لا ينصح باستعماله فى حالة القلى ويستعاض عنه فى هذه الحالة بزيت الزيتون.

ـ تناول الخبز الأسمر والسمسم والبازيلاء واليقطين والشوفانمفيد لاحتوائهم على الزنك الضرورى للخصوبة

ـ تناول السكريات الطبيعية الغير مكررة.

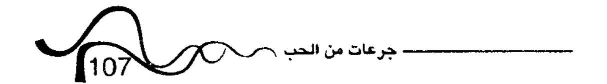
ـ تناول الصويا يحافظ على الخصوبة ويثبت الحمل.

ـ تناول الفوليك ضرورى للعمود الفقرى للجنين.

ـ تجنب شرب الشاى مع الطعام ويفضل شربه بعد ساعة على الأقل لأنه يوقف امتصاص الحديد.

ـ تجنب القهوة والشكولاته والزبدة والدسم.

ـ شرب كوب من عصير العنب كل مساء



٧ ـ ممارسة الجماع بشكل يومى بدءا من تاريخ انتهاء الدورة الشهرية وحتى موعد الدورة المقبلة مع ضرورة الراحة النفسية وعدم القلق.

٨ ـ عدم أخذ حمام ساخن أو حمام ساونا فالحرارة الزائدة تؤثر على الحيوانات المنوية.

٩ ـ ارتداء ملابس داخلية واسعة مصنوعة من القطن.

١٠ ـ الرياضة وإنقاص الوزن تشجع على الإباضة.

١١ ـ النوم لفترة كافية والابتعاد عن الإرهاق.

١٢ ـ بالنسبة للتشطيف ينبغى عدم الغسيل بعد المجامعة وتبقى الزوجة لمدة لا تقل عن ست ساعات نائمة على ظهرها حتى يمكن جذب للحيوانات المنوية.

١٣ ـ ينصح بالوضع المناسب لإحداث الحمل وهو كون الزوجة مستلقية على الظهر مع وضع وسادة تحت المقعدة حتى يتوفر الاقتراب من فتحة عنق الرحم.

التدليك يساعد فى التقريب

يبدأ الامر بتدليك القدمين صعودا إلى الساقين والبطن فى اتجاه القلب.. وفى غضون دقائق يكون البدن قد ارتاح وذاب التعب وانتعش الجسد والروح. ويقول يواكيم راوش مدير إحدى مدارس العلاج الطبيعى فى ملدة باد فويريشوفن الالمانية إن "التدليك يحتل رأس قائمة التمرينات المفيدة.. لا يحتاج المرء أن يكون ضليعا فى العلاج الطبيعى أو حتى مدلكا محترفا كى يساعد شريكة أو شريك حياته أو أقاربه وأصدقاءه المقربين".

ارتخاء العضلات هو الهدف الرئيسى من التدليك المنزلى فضلا عما له من آثار عاطفية. وتقول يوليا شارنهورست وهى أخصائية نفسية فى برلين إن "التلامس الجسدى "أثناء التدليك" يمكن أن يزيل بعض الحواجز ويساعد على الانسجام".

ولكن مع ذلك هناك خطوط عريضة يتعين اتباعها. إذ يقول راوش "القاعدة هى أن الاشخاص

غير المدربين لا يتعين أن يقوموا بعملية التدليك إلا للأشخاص الأصحاء.. وينطبق ذلك بصورة خاصة عندما يتعلق الأمر بالاشخاص المصابين بأمراض معدية مزمنة أو من يعانون من مشاكل فى القلب".

وفيما عدا ذلك فإن من الممكن تعلم معظم القواعد الرئيسية للتدليك من الكتب التى تشرحها. ولكن من المؤكد أن التعلم النظرى لا يقارن بالتنفيذ العملى. ويقول أوفه بوفنج وهو مدرب متخصص فى التدليك: "لا يمكن للمرء أن يتعلم الاسرار الدقيقة للتدليك إلا من خلال دورة تدريبية.. معظم المبتدئين يحاولون ممارسة التدليك بصورة متعجلة للغاية". وهناك الكثير من المراكز والكليات التى تنظم مثل هذه الدورات التدريبية.

ومن الضرورى أن يعرف المدلك الطريقة الصحيحة للتعامل مع مختلف الأعضاء أثناء التدليك وأن يكون لديه القدرة على معرفة مواطن الاحساس بالألم أو التوتر لدى المتلقى.

كما أن على المتلقى أن ينبه المدلك إلى أى شعور بالألم أو عدم الارتياح أثناء التدليك حتى يمكن للطرفين تحديد أنسب الطرق واللمسات لعملية التدليك.

ولتحقيق ارتخاء العضلات يتعين أن يتاح للتدليك الوقت الكافى وأن يتم فى مناخ هادئ. ولعل الاضاءة الخافتة والالوان الموحية بالدفء تسهم فى ذلك. وتقول شارنهورست: "النساء بصورة خاصة تحببن هذه البيئة الرومانسية.. فهن يحببن البخور والشموع والموسيقى.. وإذا كانت الحجرة مهيأة بصورة سليمة فإنها تساهم فى إحداث الاثر المطلوب من التدليك".

أيضا فإن الراحة هى من الضروريات الاخرى لنجاح التدليك. إذ ينبغى أن يكون المتلقى مستلقيا على سطح لين ولكن ليس فى غاية الليونة سواء كان ذلك حشية على الارض أو سرير خفيف نقال أو سرير عادى. ومن الملاحظ مثلا أن تدليك شخص

مستلق على الارض يتيح للمدلك مساحة أكبر للحركة ولكنه فى الوقت نفسه يضطر للانحاء لوقت طويل مما قد يسبب له آلاما فى الظهر ولذلك فإن التدليك على سطح مرتفع ربما كان أفضل.

هناك أيضا أدوات تساعد فى التدليك مثل الدوارة والفرشاة أو قفازات التدليك وكلها تساعد فى تحسين الدورة الدموية كما أن تسهم فى تهيئة البشرة للاستفادة من المستحضرات الخاصة بها.

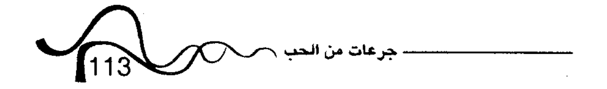
وينصح الخبراء باستخدام كريمات مرطبة أو زيوت طبيعية قبل وبعد عملية التدليك. هذه المواد تسهل عملية التدليك لانها تسهم فى انزلاق يدى المدلك على جسد من يقوم بتدليكه

الادوية الجنسية والرجال

منذ سنوات حصلت زوبعة اعلامية لم يسبق لها مثيل فى كل انحاء العالم عندما توافر فى الاسواق عقار الفياجرا للعجز الجنسى واحدث ثورة طبية

عـارمـة واسـتـعمله حـتى الآن الملايين من الرجـال مع نجـاح مـرتفـع يصل الى حـدود ٧٠٪ واعـراض جـانبـيـة طفيفة وغير خطيرة. وبرهنت الدراسات الحديثة انه لا يشكل أى خطر حـتى لدى بعض الرجـال الذين يشـتكون منه امـراض قلبـيـة معـتـدلة بشـرط انهم لا يستعملون عقاقير "التيترات" الموسعة لشرايين القلب بكل اصنافها.

وبالنجاح الكبير الذى حققه هذا العقار وافاد ولا يزال الملايين من الرجـال عـالمياً باسـتـعـادة طاقـتـهم الجنسـيـة بطـريقـة سـهلة وسليـمـة كـان ولابد حـافـزاً للشـركـات المصنعـة للادوية ان تكثف ابحـاثهـا ودراساتها لاختراع دواء منافس له وتجنى الملايين من الدولارات من حـوالى ١٥٢مليـون رجل يشـتكون من العـجز الجنسى فى شتى انحاء العـالم مع الترقب ان هذا العدد حسب الاحصاءات الطبية سيصل الى ما يزيد على ٣٠٠مليون رجل فى عام ٢٠٢٠م.



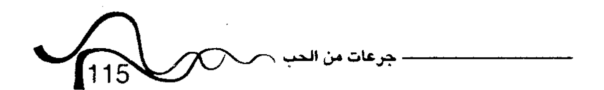
وتكللت جهود شركتين واحدة اميركية والثانية المانية بالنجاح وتم اختراع عقار زسياليسس (او سنافى) من شركة زليلى أيكوسس الاميركية ودواء ليفتيرا من شركة زبايرس الالمانية وتمت الموافقة عليهم من مركز التغذية والادوية الاميركى FDA واللجنة الاوروبيـــة للادوية سنة ٢٠٠٣م وانزلا الى الاسواق وتم بيعهما فى كل انحاء العالم بعد موجة من الدعاية الاعلامية المكثفة التى قامت بها الشركتان ولاتزالان مع صرف الملايين من الدولارات لتسويق عقارهما وحشدت جهود شركات التسويق لابراز حسنات ومميزات كل من تلك العقاقير.

وقامت منافسة حامية وعنيفة بين الشركات الثلاثة لجذب اكبر عدد من المرضى واستعملت شتى انواع التسويق والدعاية فى الاعلام المرئى والمسموع والمكتوب والمؤتمرات والندوات الطبية العالمية واتفقت تلك الشركات على سعر كل قرص من تلك العقاقير

بحوالى ٨الى ١٠دولارات وهو سعر باهظ بالنسبة إلى أسعار الأدوية الأخرى وجنت الملايين من الدولارات من بيع تلك العقاقير الفعالة والسليمة التى تتشابه مع بعض الفوارق من ناحية نجاحها المرتفع وأعراضها الجانبية الطفيفة وسلامتها.

حيرة المريض:

ووقع المريض فى حيرة والتباس حول اختياره أفضلها ووقع تحت تأثير الدعايات المكثفة حول كل منهما واخذ يتحرى ويبحث عن وسيلة لاختيار احدهما الذى قد يوفر له أفضل النتائج وأقل المضاعفات ويتطلع الأخصائيون بشغف نحو الدراسات القائمة عالمياً لمقارنة تلك العقاقير ليستطيع إرشاد مرضاه حولهما ووصف الأفضل منها من حيث الفعالية والسلامة والعفوية الجنسية وقلة الأعراض الجانبية واستمرار الكفاءة والمفعول لعدة أشهر أو سنين. وسنحاول فى مقالتنا هذه مناقشة

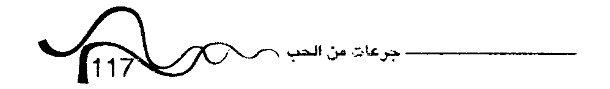


مميـزات كل من تلك العـقـاقـيـر بناءاً على خـبـرتنا الشخصية والدراسات العالمية والأبحاث العلمية بكل موضوعية وتجرد وإتاحة الفرصة للمريض نفسه ان يستنتج ويختار ما يناسبه منها:

١ـ الفياجرا (سيلدينافيل)

ان الفـيـاجـار كـالعـقـارين الآخـرين السـيـاليس (سنافى) وليفيثرا يستند فى آليته الخاصة فى تعزيز الانتصاب بعد حدوث تهييج جنسى بناءً على قدرته فى كبح مفعول الانزيم الموجود فى الاجسام الكهفية داخل القضيب الذى يثبط المادة الموسعة للشرايين والجيـوب التى تدعى cGMP. فـعند حـصـول اثارة جنسية تحث الأعصاب غير الودية اعصاب القضيب وبطانة شرايينه وجيوبه على افراز مادة أساسية فى عملية الانتصاب هى زالاكسيد تيتيركس التى بدورها تحفـز انزيم خاص زادينيـلات سيكلازس على انتاج مادة cGMP التى تساعد مع مواد موسعة أخرى الى

توسيع الشرايين والجيوب فيتدفق الدم عبرها ويزيد الضغط الدموى داخل الأجسام الكهفية وتتقلص العضلات حول العضو التناسلى وتضغط الجيوب الممتدة على الادردة تحت الغلالة البيضاء فتغلقها مانعة تسرب الدم من القضيب ويحصل الانتصاب. ولكنه بعد مدة من المجامعة وكما ذكرناه آنفاً يكبح انزيم خاص (فوسفو ndsjdnhb فئة ٥) ويهمد مفعول cGMP فيتم اغلاق الشرايين والجيوب ويزول الانتصاب. فآلية العقاقير كالفياجرا والسنافى وليفيترا ترتكز على كبح مفعول هذا الانزيم العكسى فيستمر تدفق الدم الى الاجسام الكهفية ويدوم الانتصاب الصلب. والجدير بالذكر ان كل تلك العقاقير لا تؤثر على الرغبة الجنسية ولا فائدة منها الا فى وجود تهيج واثارة جنسية التى تبدأ عملية الانتصاب وتساعدها العقاقير على تعزيزه واستمراره وانها لا تؤثر على الانطاف حسب عدة دراسات.

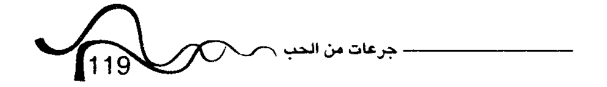


فمن مميزات "الفياجرا" انه برهن فعاليته العالية على الملايين من المرضى عالمياً على مدى ٦سنوات تقريباً مع نجاح اجمالى يتعدى ٧٠٪ لمختلف حالات العجز الجنسى العضوية والنفسية ومع اعراض جانبية مزعجة ولكنها ليست خطيرة حتى عند الرجال المصابين بأمراض قلبية معتدلة أو بعد استشارة وموافقة الأخصائى فى الأمراض القلبية على استعماله ولم يسبب مباشرة اية وفيات ثابتة كما زعم فى الماضى. ومن اعراضه الجانبية فى الدراسات على الآلاف من المرضى الصداع، والطفرة الجلدية الحمراء، ألم فى رأس المعدة واحتقان الأنف وسوء الهضم وآلام فى العضلات وغمامة زرقاء أو خضراء وتشويش النظر بنسبة ٤الى ١٥٪ من الحالات.

وقد اعطى نتائج جيدة فى حالات المشكلات الجنسية لدى النساء اللاتى تعدين سن اليأس فى دراسة اجريت فى مستشفى جامعة كلفورنيا فى

الولايات المتحدة من حيث زيادة الحساس البظرى والمهبلى اثناء الجماع وارتفاع نسبة الاستمتاع بالمجانسة والمداعبة الجنسية قبل الجماع، ولكنه لم يؤثر على الرغبة الجنسية لديهن وقد يكون العقار المفضل لدى الرجال المسنين الذين لا يمارسون الجنس أكثر من مرة فى الأسبوع وعند الرجال المصابين بالأمراض القلبية إذ إن مدى مفعوله كالليفيترا لا يتعدى ٤أو ٥ساعات فإذا ما حصلت نوبة قلبية بعد تلك المدة القصيرة يمكن استعمال دواء النيثرات إذا ما كان ضرورياً، بالعكس عند السياليس (سنافى) الذى يستمر مفعوله ٣٦ساعة فيحول من استعماله ذلك للحالات الطارئة.

ومن سيئات هذا العقار ان مفعوله الذى يبدأ بعد ٣٠الى ٦٠دقيقة بعد تناوله يدوم حوالى ٤ساعات فحسب، فذلك الوقت مناسب ومرغوب حسب رغبة الزوجين ناهيك ان تناوله بعد الاكل الدهنى يقلل من امتصاصه وفعاليته. وقد اظهرت عدة دراسات عالمية



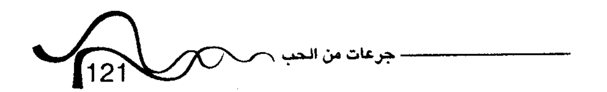
ان حوالى ١٥٪ من المرضى فحسب يستمرون على استعماله لمدة طويلة وان حوالى ٤٠الى ٦٠٪ قد يتوقفون عن تناوله لاسباب عديدة اهمها غياب العفوية الجنسية أو سعره المرتفع أو عدم رضى الزوجة عنه أو نتيجة استعادتهم طاقتهم الجنسية الطبيعية أو بسبب الاعراض الجانبية أو لرغبتهم فى تطبيق علاج يشفى عجزهم الجنسى ولا يساعد أعراضهم فحسب بطريقة مصطنعة أو حسب ميولهم فى تجربة العقاقير الأخرى أو خصوصاً بسبب فقدان فعاليته على المدى الطويل.

السياليس أو السنافى (تدالافيل)

آلية السياليس (السنافى) تشابه آلية الفياجرا فى تعزيز الانتصاب بعد حصوله ويتحلى ببعض الفوارق الكيماوية يملك مميزة خاصة به وهى أن مفعوله قد يدوم إلى حوالى ٣٦ساعة بعد تناوله ولكن ذلك لا يعنى أن الانتصاب نفسه يدوم تلك المدة، وان الطعام حتى ألدهنى لا يؤثر عليه. فلاستمرار مفعول هذا

العقار حوافز عديدة بالنسبة الى الزوجين إذ انه يتيح لهم الاستمتاع بالجنس حسب ارادتهم بدون التقيد بمدة زمنية معينة ويعيد لهم العفوية الجنسية وآلية المجانسة الطبيعية ويزيد ثقة الرجل بطاقته الجنسية وقدرته على التمتع بالمعاشرة بدون قيد أو تحديد ضيق لتوقيت المجامعة.

وقد نجح السياليس فى إعادة الطاقة الجنسية والاستمتاع الجنسى للألوف من المرضى عالمياً المصابين بمختلف الأمراض العضوية كالسكرى وتصلب الشرايين وفرط الكوليسترول فى الدم وارتفاع الضغط الدموى والأمراض العصبية والنفسية بنسبة مشابهة للفياجرا اى فى ٧٠٪ من تلك الحالات مهما كانت شدة أو درجة العجز الجنسى، مقابل حوالى ٢٥٪ لدى الرجال الذين عولجوا بالحبوب الكاذبة ويبدأ مفعوله فى غضون ١٦الى ٦٠دقيقة بعد تناوله وقد يفضله هؤلاء الرجال الذين يمارسون الجنس بكثرة وقد يكون العقار



الأوفر كلفة لأنه قد يدوم مفعوله إلى ٣٦ساعة فلا يحتاج المريض تناوله أكثر من ٣مرات اسبوعياً كما هو الحال مع العقارين الآخرين.

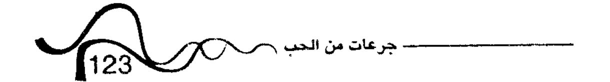
واما بالنسبة الى اعراضه الجانبية فهى مشابهة لأعراض الفياجرا من حيث الصداع، سوء الهضم وآلام رأس المعدة، واحتقان والتهاب الانف والحنجرة والآلام المفصلية ولكنه مع حصول آلام قد تكون نادراً جداً شديدة فى اسفل الظهر أو فى عضلات الذراعين أو الساقين بنسبة ٤الى ٧٪ من تلك الحالات ولكن السياليس لا يؤثر على النظر كالفياجرا مثلاً.

وقد تساوى نجاح هذا العقار مع الفياجرا أى فى حدود ٧٠٪ على المدى القصير إذ انه تم الموافقة عليه من اللجنة الاوروبية للادوية منذ حوالى سنة ومن المركز الفيدرالى للأدوية والتغذية الاميركى FDA منذ بضعة اشهر فحسب فلذا، لا نستطيع تقويم

مفعوله على المدى الطويل واهمية استمرار فعاليته لمدة تصل الى ٣٦ساعة بالنسبة الى اغلب المرضى واعراضه الجانبية ولكنه برهن سلامته فى الدراسات العالمية الاولية التى اجريت عليه من حيث الامراض القلبية والوعائية ولم يشكل أى خطر على الرجال المصابين بامراض قلبية معتدلة.

ليفيترا (فردينافيل)

وافقت المراكز واللجان المختصة فى الأدوية والتغذية الأوروبية والأمريكية على هذا العقار منذ حوالى سنة ووزع فى الصيدليات عالمياً وقامت عدة دراسات عالمية حوله أظهرت فعاليته لكل انواع العجز الجنسى مهما كانت درجتها بنجاح مماثل للفياجرا والسنافى أى فى حدود ٧٠الى ٨٠٪ من الحالات مع أعراض جانبية طفيفة مثل الصداع والطفرة الجلدية الحمراء والآم المعدة وسوء الهضم والتهاب واحتقان الأنف والحنجرة بنسبة لا تتعدى ١٥٪ وبدون أى



تأثير على القلب أو الضغط الدموى حتى عند هؤلاء الرجال المصابين بتضييق فى شرايين القلب أو امراض قلبية معتدلة. ليبدأ مفعوله فى غضون ٢٥الى ٣٠دقيقة بعد تناوله ويستمر الى حوالى ٤الى ٥ساعات.. إن الأكل الدهنى قد يؤثر على امتصاصه ومفعوله كالفياجرا مثلاً.

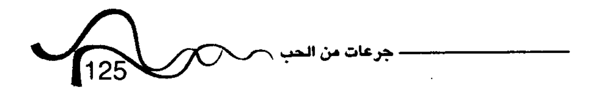
إن آليته تشابه آلية الفياجرا مع فروق طفيفة ومن مميزاته انه قد يفوق بالدقة والتحديد العقارين الآخرين بالنسبة الى مفعوله على الانزيم الخاص PDE5. فى الاجسام الكهفية مع اقل تأثير على الانزيمات الأخرى فى انحاء الجسم وذلك يقلل حصول الاعراض الجانبية والمضاعفات الأخرى بنسبة مرتفعة، قد يتفوق عليهما بفعاليته من الناحية الكيماوية ذلك حسب الدراسات المخبرية ولكن ذلك قد لا يعنى تفوقه عليهما سريرياً. ورغم نجاحه العالى، الذى يتساوى مع نجاح الفياجرا والسياليس (سنافى) فى حوالى ٧٠٪ من الحالات مع اعراض جانبية قليلة الا ان اى حكم عليه يتطلب

دراسات اضافية دقيقة على المدى الطويل لاثبات فعاليته وسلامته.

ما الأفضل بين تلك العقاقير؟

سؤال فى غاية الصعوبة فى الاجابة عنه لأن ثمة عوامل شخصية ترافق استعمال كل منهما وافضل عقار هو الذى يناسب المريض بالذات بالنسبة الى فعاليته واستمرارها وخلوه من الاعراض الجانبية المزعجة ونسبة اهتمام المريض لعفوية الجنس وتحديد توقيت جودة الدواء واستمرار فعاليته لوقت طويل وعدد الجماع اسبوعياً. فيمكن ان يختار الرجال المسنون الذين يجامعون مرة واحدة فى الاسبوع الفياجرا أو ليفيترا بينما يحبذ الشباب استعمال السياليس (سنافى) الذى قد يتيح لهم عدة مجانسات فى الأسبوع مما قد يكون أوفر كلفة.

وقد قامت بعض الدراسات الاولية لتقارن اختيار المرضى لاحد تلك العقاقير وتفضيله على الآخرين.



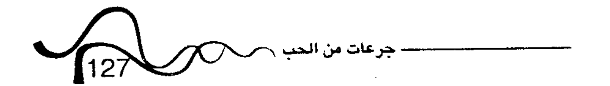
ففى دراسة اميركية من ولاية واشنطن فى الولايات المتحدة شملت ١٣مركزاً طبياً فى الولايات المتحدة والمانيا على ٢١٥رجل مصاب بالعجز الجنسى عولجوا بالسياليس (سنافى) أو الفياجرا اولاً عدة ٤اسابيع مع تبديل العقار الاساسى بالعقار الثانى لمدة ٤اسابيع اضافية فقد اظهرت تلك الدراسة ان حوالى ٦٦٪ منهم اختاروا زالسياليسس مقابل حوالى ٣٤٪ الذين فضلوا الفياجرا كعلاج اولى لهم. وكانت الاعراض الجانبية كالصداع وسوء الهضم والتهاب الأنف والحنجرة والطفرة الجسدية الحمراء شبه مماثلة بينهما.

وفى دراسة المانية أخرى قدمت فى المؤتمر السنوى السادس للجمعية الاوروبية للطبابة الجنسية تمت مقارنة العقاقير الثلاثة المستعملة بالتتابع لاربعة اسابيع ومقارنتها بالحبوب الكاذبة وكانت النتيجة ان ٤٧٪ من المرضى اختاروا زالليفيتراس و٣٤٪ زالفياجراس و١٩٪ زالسياليسس. وفى دراسة

ايطالية قام بها الدكتور زمونتورسيس كان اختيار المرضى حوالى ٧٠٪ للسياليس وحوالى ٣٠٪ للفياجرا.

ولكن الجدير بالذكر ان لتلك الدراسات شوائب قد تؤثر سلبياً على نتائجها اهمها غياب القواعد الاساسية للابحاث العلمية التى تتركز على اجراء الابحاث المستقبلية المنضبطة العمياء على عدد كبير من المرضى الذين يجهلون تماماً نوعية الاقراص التى يتناولوها بما فيها الاقراص الكاذبة والقيام بالتقويم العلمى الاحصائى الدقيق على النتائج وذلك فى مراكز طبية عالمية رائدة وبدون اية مساعدة مالية أو اشراف أو تحكم من الشركات المصنعة لتلك العقاقير وذلك بكل موضوعية وتجرد بعيداً عن اية مصالح شخصية أو مالية كما حصل فى بعض تلك الدراسات.

وهنالك ثمة ابحاث علمية تقام حالياً فى اهم المراكزالطبية العالمية ومنها مركزنا الطبى فى



الرياض للمقارنة بين تلك العقاقير والجواب عن السؤال حول افضلية أحدهما على الآخرين ونترقب قريباً نشر نتائج تلك الدراسات فى المجالات الطبية وتقديمها فى المؤتمرات العالمية. وستقام ندوة خاصة حول هذا الموضوع فى المؤتمر السعودى العالمى الذى سيقام فى مستشفى الملك فيصل التخصصى ومركز الابحاث فى الرياض فى ١١ - ١٣ المحرم ١٤٢٥هـ الموافق ٢ - ٤مارس ٢٠٠٤م حيث سيناقش خبراء دوليون ومحليون النتائج العالمية حول كل من الفياجرا والسياليس (سنافى) وليفيثرا ومقارنتهما معاً وبطريقة علمية خالصة.

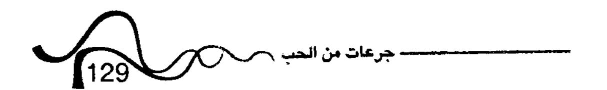
الخلاصة:

إن لاستعمال العقاقير الفياجرا و(السياليس) وليفيترا نتائج ممتازة لمعالجة العجز الجنسى مع نجاح متوازن بينهما يصل الى حوالى ٧٠٪ فى مختلف الحالات العضوية والنفسية

لا يعـانى سـوى ٢٪ من الرجـال الذين تتـراوح أعمارهم ما بين ٤٠ و٨٠ "سن اليأس الذكورى" وهى الحالة التى ينخفض فيها مستوى هرمون الذكورة الس توستيسترونس إلى مستويات متدنية، وهو أمر لم يكن معروفاً فى السابق.

وذكر موقع هلث داى نيوز أن مجموعة باحثين بريطانيين توصلوا فى دراسة تعد الأولى من نوعها إلى أن "سن اليـأس الذكـورى" الناتج عن تدنى هذا الهرمون والذى كان يعتقد أنه يحصل فى مراحل الحياة المتقدمة ليس شائعاً عند جميع المسنين.

وقال الدكتور إلبو هيوتانيامى فى دراسة نشرتها دورية "نيو إنغلاند جورنال أوف مديسين" على الإنترنت **"يعانى بعض الرجال المسنين من "سن اليأس الذكورى"، وهذه متلازمة حقيقية ولكنها أقل مما كان يظن الناس فى السابق".**



وأضاف هيوتانيامى، وهو أستاذ فى الغدد الصم والإنجاب فى قسم الجراحة والسرطان فى الكلية الملكية فى لندن "هذا أمر هام لأن ذلك يظهر أن النقص فى هرمونات أندروجين الذكورية ليس شائعاً كما كان يعتقد فى السابق، ولذا يتعين على المرضى الذين يعانون من هذه المشكلة محاولة الحصول على علاج لها".

وأشار إلى أن الكثير من الرجال المسنين يتناولون حبوب "توستيسترون" لمواجهة مشاكل الشيخوخة ولكن ليس من الواضح ما إذا كانت هذه الأدوية مفيدة أو ليس لها عوارض جانبية سيئة.

وقال الدكتور مايكل هيرمانز، الأستاذ المساعد فى الجراحة فى مركز العلوم الصحية فى كلية الطب "إن الكثيرين يتناولون هذه الحبوب من دون داع، وهناك اخرون يتعين عليهم تناولها ولكنهم لا يفعلون ذلك".

وأجرى الباحثون من إمبيريال كولدج أوف لندن وجامعة مانشستر دراسة شملت ٣٣٦٩ رجلاً تتراوح

أعمارهم ما بين ٤٠ و٧٩ عاماً حيث تبين أن تسعة فقط منهم كانوا يعانون من تدنى مستوى التوستيسترون أو من العوارض الـ ٣٢ المحتملة لذلك مثل العجز عن القيام بأعمال مجهدة أو السير لمسافة كيلومتر أو العجز عن الانحناء أو الركوع وتراجع الطاقة والتعب وعدم انتصاب العضو الذكرى عند الصباح إلاّ بين حين وآخر وفقدان الرغبة الجنسية.

وقال هيرمانز "لا يمكنك وصف أدوية توستيسترون بشكل أوتوماتيكى لرجل مسن إذا شكا من أن حياته الجنسية ليست على ما يرام"، مضيفاً إن الابحاث حول هذه الأدوية قليلة وليس من المعروف مدى فائدتها.

السمنة تضعف الصحة الجنسية

أظهرت دراسة فرنسية جديدة أن للسمنة علاقة بانخفاض النشاط الجنسى وضعف الصحة الجنسية. ونقل موقع زهلث داى نيوزس الأميركى عن

المسؤولة عن الدراسة، مديرة الأبحاث فى المعهد الوطنى للصحة والبحث الطبى فى باريس، ناتالى باجوز، قولها إن زللسمنة تأثيراً قوياً على حياة الناس الجنسيةس وخصوصاً على النساء.

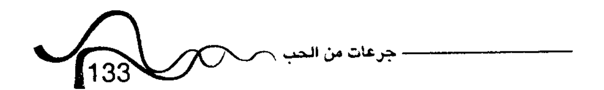
ووجدت الدراسة أن السمنة لدى الرجال ترفع بشكل كبير إمكانية المعاناة من عجز جنسى والتعرض للأمراض التى تنتقل عبر الجنس.

أما بالنسبة للنساء فقد تبين فى الدراسة التى شملت ١٢٠٠ رجل وامرأة فرنسيين، بينهم ٧٦١ يعانون السمنة، أن اللواتى تعانين من السمنة وتقل أعمارهن عن ٣٠ عاماً هن أقل استخداماً لوسائل منع الحمل وبالتالى يحملن عن غير قصد.

وتبين أن الرجال الذى يعانون من السمنة هم أكثر بمرتين ونصف عرضة للضعف الجنسى ممن يتمتعن بوزن طبيعى، كما أن من بينهم من هم أقل من ٣٠ عاماً معرضون بشكل أكبر للإصابة بالأمراض التى تنتقل عبر الجنس.

المرأة فى أيامنا هذه فى حيرة من أمرها، فهى إذا حظيت بصدر كبير اشتكت وتمنت لو كان صدرها أصغر، وإن كان صدرها صغيراً استخدمت جميع الوسائل الممكنة لتكبير صدرها. بدخول السينما إلى كل المنازل عبر أجهزة التلفزيون تقع أعين النساء على الممثلات اللواتى يتباهين بكبر الثدى، حتى باتت الكثيرات يشعرن بالخجل إذا كان الصدر صغيرا أو متوسط الحجم. لكن رأيا آخر يقول ان كبر الثدى يجعل المرأة تعانى من ألم فى الظهر بسبب اضطرار المرأة إلى الانحناء إلى الأمام لفرط حجم صدرها ويظهر ذلك بصورة واضحة على انحناء الكتفين.

كما يبدو تأثير الصدر الكبير واضحاً على الرياضيات اللواتى يهوين رياضة الجرى، أو السباحة حيث تجدن صعوبة فى الحركة نتيجة لتحرك الصدر بقوة. وينصح أطباء أمثال هؤلاء النسوة أن يقلعن عن



استخدام أقراص منع الحمل لأنها تتسبب فى زيادة حجم الثديين أكثر. ويبدو أن أفضل الحلول بالنسبة إليهن اختيار حمالات الصدر المناسبة.

عمليات تصغير الثدى

يحذر الأطباء من أن عمليات تصغير الثدى تؤدى إلى مضاعفات أكثر من العمليات الخاصة بتكبير حجم الثدى أو زرع حتى عمليات تكبير الثدى بزراعة سيليكون أو مواد أخرى داخل الثدى. وتستغرق عملية التكبير الجراحية عادة ما بين ٢ و٣ ساعات.

ويحتاج الطبيب فى مثل تلك العمليات الجراحية إلى براعة كبيرة لأن ما سيقوم به الطبيب عند تصغير حجم الثدى سيكون نهائيا، ولا يمكن بعد ذلك التراجع وارجاع ما فقدته فى العملية الجراحية.

ولذلك لا عجب أن تكون نسبة عمليات تصغير حجم الثدى أقل بكثير من عمليات تكبيره. وينبغى اختيار الجراح المناسب الذى يتمتع بمهارة عالية حتى

يستأصل النسبة التى ترجينها دون أن يقطع أكبر أو أصغر. ويقوم عادة الجراح بإزالة الكمية المطلوبة من نسيج الثدى وإعادة تشكيله حسب شكله الطبيعى وينبغى نقل مكان الحلمة إلى الوضعية الجديدة. وعلى الأغلب ينتهى بك الأمر إلى حمل ندب تختفى بعد عام. وأول الندب التى تختفى تلك القريبة من الحلمة.

المشكلات

يمكن أن تحدث جملة مشكلات بعد تصغير الثدى وهى:

- فقدان الإحساس فى الحلمة.
- تصبح الرضاعة مستحيلة بعد العملية.
- قد يستغرق شفاء الجرح فترة طويلة خاصة فى المنطقة المحيطة بالحلمة.
- وعلى الأغلب تختفى آثار العملية الجراحية فى فترة تتراوح ما بين ٦ - ١٢ شهرا ولكن آثار الجرح سرعان ما تختفى.

وكما الحال بالنسبة لجميع العمليات الجراحية، هناك مخاطر إصابة الجرح بالعدوى المرضية أو حدوث نزف داخلى فى الثدى.

ترهل الثدى

من الطبيعى أن يتجه الثديان باتجاه الأرض خاصة بالنسبة للإناث اللواتى يمتلكن أثداء كبيرة وبعد الحمل مرات عدة.

العلاجات غير المجدية

لا يحتوى الثدى على أى عضلات، ولذلك لا توجد أية تدريبات خاصة لتحسين وضعية الثدى أو الأنسجة بداخله. وقد اكتشفت أعداد كبيرة من العيادات والجراحين رغبة النساء فى تحسين أوضاع أثدائهن ولذلك كثرت الإغراءات حول القيام بعمليات أو علاجات لتحسين وضع الثدى المترهل.

وعلى سبيل المثال تعرض بعض العيادات القيام بعلاجات غير جراحية لتصحيح ذاك الترهل وأنتجت

أنواعا كثيرة من المواد الهلامية الخاصة بتصليب الثدى فضلا عن المراهم والمواد الأخرى. وغالبا ما تعمل تلك المواد على شد الجلد وليس تصليب الثدى ذاته. ويدعى البعض أن تلك المواد تحتوى على الإيلستين أو الكولاجين وهى البروتينات التى تشكل هيكلية الجسم. وفى الحقيقة فإن الكولاجين الذى يستخدم على سطح الجلد لا يمكن للجلد أن يقوم بامتصاصه.

الجراحة

يمكن أن يتم إعادة تشكيل الثدى المترهل جدا بالعمل الجراحى ويطلق على هذا النوع من العمليات الجراحية «ماستوبكسى» أو تثبيت الثدى. أى جعله قويا ومتماسكا. ويقوم الطبيب الجراح بإزالة قطعة من الجلد والنسيج من المنطقة المترهلة والهابطة من الجزء العلوى من الثدى. ويتم تحريك الحلمة والنسيج الموجود أسفل الحلمة حتى تصبح الحلمة

فى أعلى منطقـة على الجلد وسـتـتـرك العـمليـة الجراحية ندبة حول منطقة الحلمة وهى الندبة التى تتجه من الحلمة إلى أسفلها..

وينتهى الأمر إلى رجوع الثدى إلى حجمه الأصلى ويبـعث شكله على الارتياح، ولكن إذا تمددت منطقـة الحلمـة فـإن الطبـيب الجـراح يمكن أن يجـعل تلك المنطقة أصغر. ومع توفر كل تلك العمليات الجـراحية إلا أنه من المهم جدا اختيار الطبيب الجراح المناسب المعروف بمهارة عالية فى إجراء مثل هذه العمليات.

اختلاف حجم الثديين لدى المرأة الواحدة

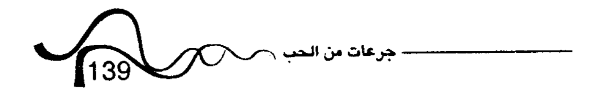
من بين كل ٢٠ امرأة هناك امرأة واحدة تشكو من أن أحد ثدييها أكبر من الآخر. وهذه الحالة أشبه بشكوى شائعة من أن قدما أكبر من القدم الأخرى. ولكن فى أحيان كثيرة، فإن الاختلاف فى الحجم يكون ظاهرا جدا للعيان وكأنما لم يطرأ على أحد الثديين أى نمو على عكس الآخر. وعلى الأغلب لا تشكل هذه المسـألة

عـائقـاً فـى الرضـاعـة. ولكن إذا شـعـرت المرأة أو الفتـاة بضيق جراء ذلك فيمكنها التفكير فى الخضوع لعملية جراحية لتصحيح تلك المشكلة. وعلى الأغلب يتم تكبير الثدى الصغير عن طريق زراعة مادة داخل الثدى وفى بعض الأحيان تتم عملية تصغير الثدى الأكبر.

الاحمرار تحت الثدى

قد يتسبب العرق تحت الثدى إلى حدوث احمرار قد يتحول إلى تقرحات وحكة وهو الشىء نفسه الذى يمكننا أن نعانى منه تحت الإبط. وأحيانا يصاحب الاحمرار أكياس مائية دقيقة جدا. ويرجع الأطباء السبب إلى الفطريات أو البكتيريا التى تبحث عن الدفء للعيش فيه وبخاصة فى المناطق الرطبة من الجسم. ويتضاعف احتمال حدوث ذلك إذا كانت المرأة بدينة وتمتلك ثديين كبيرين.

ما العمل..؟ الأفضل ارتداء الحمالة المناسبة لرفع الثديين وعلى الرغم من وجود الحمالات التى تحتوى



سلكا معدنيا فى الأسفل الا ان هذا السلك يعمل على احتجاز العرق. والمعروف أن الحمالات المصنوعة من القطن هى أفضل من تلك المصنوعة من الألياف الاصطناعية لأن الأنسجة القطنية تسمح للعرق بالتبخر. ويفضل غسل الحمالات تلك بمواد ليست حيوية أو غير أنزيمية كما يفضل عدم استخدام الأقمشة المعطرة.

الاستحمام

يفضل غسل منطقة الإبطين بصابون غير معطر لأن بعض أنواع العطور يمكنها إلحاق الضرر بالجلد. واعملى جهدك على إزالة كل رغوة الصابون بالماء للتأكد من عدم وجودها. وجففى منطقة الإبطين بفوطة معقمة بصورة جيدة. كما ينبغى عليك تجنب غسل شعرك بشامبو يحتوى على مواد عطرية لأن الشامبو سيتسلل إلى المنطقة تحت الإبط ويتسبب فى زيادة حدة الطفح الجلدى أو التقرحات تحت الثدى. وتوقفى أيضا عن استخدام الكريمات حتى

وإن قيل إنها مضادة للفطريات. لأنك بذلك قد تضاعفين حجم الضرر.

تخفيف الوزن

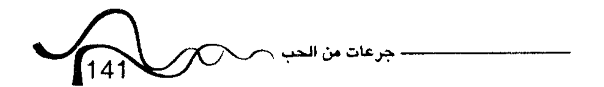
قد يصعب عليك التخلص من الطفح الجلدى تحت الثدى وذلك إن كنت بدينة، ولذلك فإن تخفيف الوزن هو جانب مهم من العلاج.

مشكلات فى الحلمة

إفرازات الحلمة

عادة لا يصاحب إفرازات الحلمة أى ألم أو أضرار من أى نوع. ولا تمثل أيضا أى نوع من المخاطر. وفى الواقع فإن معظم النساء يمكن أن تخرج بعض الإفرازات من الحلمة خاصة إذا كن أنجبن فى الماضى. وقد تخرج مادة رطبة أو مادة صفراء أو حتى سوداء.

كما يمكن أن تعكس إفرازات الحلمة حالة سرطانية وبصورة خاصة إذا كان الإفراز عبارة عن



مادة ملطخة بالدم. وعلى ذلك عليك أن تناقشى هذه المسألة على وجه السرعة مع الطبيبة المختصة. وإذا كان المصاب رجلا عليه أيضا مراجعة الطبيب فورا لأن السبب العادى لمثل تلك الإفرازات هى ورم سرطانى يحتاج إلى علاج.

ماذا ستفعل طبيبتك؟

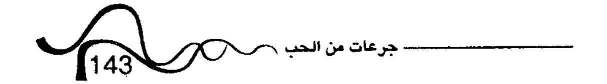
أول شىء ستقوم بفعله هو فحص الأدوية التى تستخدمينها لأن بعض أنواع الأدوية تتسبب فى إفرازات الحلمة. ومن تلك الأدوية التى تتسبب فى مشكلات الأدوية التالية:

- السيميتايدين (المستخدم لعلاج مشكلات المعدة).
- أدوية منع الحمل التى تستخدم عن طريق الفم.
- هناك بعض الأدوية المضادة للاكتئاب وأخرى تستخدم لعلاج بعض المشكلات النفسية.
- الدومبوريدون المستخدم للتخلص من حالة الغثيان.

وستطرح عليك الطبيبة ما إذا كان هناك أى احتمال بأن تكونى حاملاً وهناك بعض النساء اللواتى يتعرضن إلى مثل تلك الحالات فى بدايات الحمل. وستقوم طبيبتك بعد ذلك بفحص ثدييك بالكامل للتأكد من عدم وجود أى نوع من الكتل داخل الرئتين. ولاحظى أن كل حلمة تحتوى على ما يوازى ما بين ١٥ ـ ٢٠ مساما دقيقا. وتعد تلك المسامات جريبات مفتوحة تقوم بوصل النسيج الغددى بالثدى. وينبغى أن تقومى مع طبيبتك بمحاولة للتعرف على ما إذا كانت تلك الإفرازات مصدرها مسام واحدة أو مسام عدة.

ـ من المستبعد جدا أن يكون سبب الإفرازات ناجماً عن إصابات سرطانية إذا كان مصدر الإفرازات غدة واحدة أو غدد عدة.

ـ إذا صاحب الإفرازات لطخ دم أو كان مصدر تلك الإفرازات غدة واحدة من دون شك ستقوم طبيبتك بتحويلك إلى عيادة الطبيبة المختصة لإجراء



الفحوصات المناسبة مثل الموجات فوق الصوتية والتصوير الإشعاعى فضلا عن فحص الإفرازات تحت المجهر للتأكد من عدم وجود إصابة سرطانية.

- إذا كانت الإفرازات حليبية ومنشأها الثديين فيمكن للطبيبة حينئذ أن تقوم بعمل فحص للدم لمعرفة ما إذا كان هناك خلل فى هرمون البرولاكتين.

ولكن إذا كانت جميع الفحوصات طبيعية فعندئذ يمكنك التوقف عن القلق مع أن الإفرازات تستمر، واقلها أنها تتسبب فى تلطيخ ملابسك. وقد تكون الإفرازات ناجمة عن بعض الالتهابات حول حليمات. ولذلك صلة بالتدخين وقد تتحسن الحالة إذا ما توقفت عن التدخين وتجنب عصر الحلمة. ويمكن تناول مجموعة من أقراص المضادات الحيوية لأنها ستساعدك كثيرا فى التخلص من الحالة.

ومن المحتمل أيضا أن تخضعى لعملية جراحية لإغلاق أو إزالة حليمات تصدر عنها الإفرازات. وقد

لا تكون مثل تلك العمليات فكرة صائبة بالنسبة لكل المصابات اللواتى يخططن للحمل والإنجاب، ويعتمد المرض هنا على عـــدد الحليـــمـــات ذات الصلة بالإفرازات. وقد تتسبب تلك العمليات فى صعوبات فى الرضاعة مستقبلا وقد يصبح الثدى محتقناً.

الحلمات المقلوبة للداخل

تبـرز مـعظم حلمـات الإناث على سطح الثـدى بمقدار يتراوح ما بين ٥ ـ ١٠ ملليمترات وعادة ما تصبح بطول ١٠ ملليمترات عند الجماع أما عرضها فيـتـراوح مـا بين ٢ ـ ٣ ملليـمـتـرات. وتمتلك بعض النساء حلمات مسطحة ولكنها تبـرز وقت الجماع أو أثناء رضاعـة الطفل. ويطلق على الحلمات الغائرة تحت سطح الجلد الحلمات المقلوبة إلى الداخل.

الحلمات المقلوبة إلى الداخل دائما

إذا كانت الحلمـات مـقلوبة إلى الداخل منذ ظهـور الثديين فلا شىء يدعوك إلى القلق. لأن هناك الكثيرات

ممن يمتلكن المواصفات ذاتها. وتكشف دراسة شاركت فيها ٣٠٠٠ امرأة، كن حضرن فحوصات قبيل الولادة، أن عشراً منهن كانت حلماتهن مقلوبة إلى الداخل.

الحلمات التى تقلب إلى الداخل فجأة يمكن أن تكون مؤشرا على وجود ورم سرطانى تحتها، ولذلك على المرأة التى تمتلك مثل هذه الحالة أن تراجع الطبيب فورا.

ألم فى الثديين

يلاحظ أن لدى معظم الإناث أثداء طرية وأحياناً يشعرن بألم خلال فترة حياتهن ولكن إذا شعرن بألم دورى عليهن طرح سؤالين مهمين:

- هل للألم أية صلة بالدورة الشهرين؟

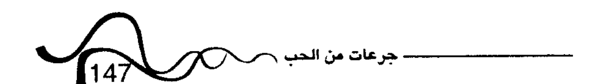
- هل تشعرين بألم فى كلا الثديين، أم فى ثدى واحد؟

يمكنك التعرف على طبيعة الألم بتدوين ملاحظات يومية لمدة تتراوح ما بين الشهر والثلاثة

شهور. سجل يوميا ما إذا كنت تعانين من أى ألم فى الثدى، وهل هو ألم خفيف أم شديد وأى من الثديين يؤلمك. ودونى أيضا ملاحظة خاصة بأيام الدورة الشهرية.

ألم الثدى وألم السرطان

إذا كنت تشعرين بألم فى الثدى، فلا شك أنك ستشعرين بقلق من احتمال أن يكون الألم ناجماً عن إصابة سرطانية. ولكن مثل تلك المخاوف لا تقوم على أساس وعادة لا تكون الإصابة السرطانية مرجحة. والحقيقة أن ٧٠٪ يشعرن بالألم فى فترة ما من حياتهن. وفى دراسة قام أطباء وحدة الثدى فى مستشفى أدنبره ببريطانيا بفحص السجلات الطبية لأكثر من ٨٥٠٠ امرأة زرن الوحدة لأنهن ببساطة كن يشعرن بألم فى الثدى. واكتشف الأطباء أن اقل من ٣٪ من أولئك النسوة، خاصة اللواتى كن يشعرن بألم شديد، كن مصابات بسرطان الثدى. والحقيقة فإن



سرطان الثدى مستبعد جدا إذا كان العرض فقط هو ألم يتقلب مع موعد الدورة الشهرية وكان كلا الثديين يتأثران.

الم الثدى والدورة الشهرية

من الطبيعى أن تصاب المرأة بألم فى الثدى قبيل الدورة الشهرية. ويتأثر الثديان فى الوقت ذاته كما يمكن أن تشعر المرأة بضيق تحت الإبطين وفى أعلى الذراعين. وقد تشعر المرأة بشكل عام بأن الثدى تحول إلى كتلة صلبة ولكن تلك الكتلة ليست منتظمة أن لها صفات خاصة. وفى أسوأ الحالات ستشعرين بألم ولن تستطيعى لمسهما وقد تضطرين إلى ارتداء الحمالات أثناء النوم لأن ثديك سيكون طرياً عندما تنامين على الجنب.

الأسباب:

يؤثر الألم الدورى على كلا الثديين ولكنه فى أكثر الحالات سوءا ليس إصابة سرطانية. ويحدث الألم

لأن الثديين عند بعض النساء يصبحان حساسين بسبب التغييرات الهرمونية. ويعرف أن كل ثدى يتكون من مجموعة من الغدد المتخصصة فى إنتاج الحليب ومثل تلك الغدد هى أشبه بحزمة من العنبات الحريرية البيضاء وهى فى الواقع حليمات تقود إلى حليمات أكبر وأوسع لإنتاج الحليب اندفاعا نحو الحلمة التى يحتاج إليها الطفل فى الحصول على غذائه. وغالباً ما تكون الغدد التى تدعك الحليمات ونسيج الثدى دهنية. وفى كل شهر تستجيب تلك الغدد لزيادة أو تراجع الهرمون. ويعتقد أن سبب المشكلة هى انحباس سائل داخل نسيج الثدى لكن مثل هذا الاعتقاد قد تم استبعاده ونفيه بالكامل.

ما العمل؟

هناك جملة أعمال يمكن القيام بها لتخفيف الألم.

- ارتدى حمالات طرية.

- تجنبى الجرى أو إجراء التدريبات الإيروباتية أو أى تدريبات عنيفة.

- إذا كنت تتناولين هرمونات اصطناعية مثل أقراص منع الحمل، أو الهرمون البديل، فعليك التفكير بالتوقف عن تناولها جميعا لفترة طويلة.

- تناولى وجبات طعام لا تحتوى مواد دسمة لأن هناك بعض الأدلة التى تشير أن تناول نسب عالية من الدهون المشبعة فى الدم تجعل الثديين أكثر حساسية لمستويات الهرمونات، وعلى ذلك فإن العلاج يستحق المحاولة. وتجنبى اللحوم الدهنية والأجبان والحليب كامل الدسم، والقشطة والزبدة وأى شىء له صلة بالمعجنات. وبدلا من ذلك تناولى الأسماك الزيتية مثل الهرينغ والماكريل مرتين فى الأسبوع. واملأى معدتك بالكربوهيدرات مثل الخبز والبطاطا والأرز والمكرونة والفاكهة والخضروات الطازجة.

- جربى تجنب القهوة والكولا لبضعة أسابيع لترى كيف يكون الفرق.

تستغرق معظم العلاجات الخاصة بألم الثدى شهورا عدة، ولذلك على المريضة أن تتذرع بالصبر. وفى حال أى علاج ينبغى استمراره ما لايقل عن ٦ أشهر ويتم إيقافه بعدئذ. ولا يعاود الألم خمسين فى المئة من النساء ولكن فى حال عودته، لا بد من استخدام العلاج ثانية.

ملاحظات مهمة

- تحتوى الأثداء على غدد تعرق كبيرة يمكن أن تتحول لإنتاج الحليب بدلا من العرق.

- يمكن مشاهدة أساس نسيج الثدى عند الطفلة المولودة حديثا ويبدأ النسيج بالتطور عند الأسبوع السادس من حياة الجنين.

- ابتكرت الأميركية مارى جاكوبز أول حمالات للثديين فى العام ١٩١٣ وحصلت على براءة الاختراع.

ـ تنفق النساء فى المملكة المتحدة ٥٠٠ مليون جنيه إسترلينى سنوياً على الحمالات.

ـ لم يتمكن سوبر ماركت تيسكو فى لندن من بيع الشمام ذى الحجم الكبير، لأن معظم النساء يقارن أثداءهن بتلك الشمامات، ولذلك طلبت إدارة تيسكو من الموردين شمامات اصغر حجما وأقل وزنا.

ـ اكتشف رجال يعملون فى مصنع لأقراص منع الحمل فى أعوام السبعينات نمو غير عادى فى صدورهم التى بدأت تكبر وتتسع. واكتشف أن المسؤول عن تلك المشكلة هو هرمون الإيستروجين.

●●

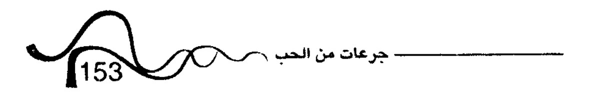
صدور صغيرة

تشعر فتيات كثيرات بأن أثداءهن صغيرة خاصة بعد أن أصبح الاعلام المرئى ينقل للعائلات خاصة للمراهقات كل ما هو محبوب وله جاذبية وشهرة فى العالم، وبخاصة صدور نجمات السينما الناهضة.

وتشعر الكثيرات أن صغر أثدائهن معين وأن آية نظرة إليهن تفسر على أنها سخرية واستهزاء بهن لصغر حجم الثدى، ولذلك تسعى معظمهن بشتى الوسائل لجعل أثدائهن أكبر حجما لإثارة إعجاب الآخرين. ويلاحظ أن بعض ثدى بعض الفتيات ينهض ويكبر بسرعة فى فترة مبكرة، وأما الأخريات فإن عملية النمو تلك تتأخر، ولكن النمو الطبيعى يأتى لاحقا.

ويعتمد حجم الثدى فى العادة على العامل الوراثى وغالبا ما يكون صدر الفتاة بحجم صدر الأم ولكن الصورة ليست دائماً على هذا النحو. فهناك الكثير من العوامل التى تتحكم بحجم الثدى ولا يعرف أحد بالتأكيد كم سيكون حجم الثدى، كبيراً أم صغيرا. ولكن السؤال الأكثر طرحاً هو هل يهم إذا كنت تمتلكين ثدياً صغيراً؟

ومن مميزات الثدى الصغير أنه لن يترهل بسهولة كما الكبير، كما ستعانين من الآم ظهر أقل فى



المستقبل. ولن تجدى صعوبة أيضاً فى العثور على الحمالات المناسبة.. ولن تحتاجى إلى ارتدائها فى كل المناسبات. كما أن الثديين الصغيرين لن يحولا دون الرضاعة الطبيعية. وسيؤديان الغرض الذى خلقا من أجله

الإفرازات المهبلية

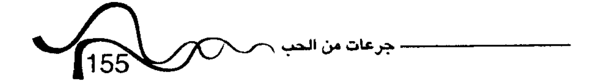
تعتبر زيادة الإفرازات المهبلية وتغير طبيعتها من أكثر الشكاوى التى تجعل السيدة تراجع العيادة النسائية. والإفرازات المهبلية فى أكثر الأحيان تكون طبيعية، وذلك لأن الجهاز التناسلى المكون من الرحم والمهبل مبطن بنسيج مخاطى، كماهو الحال فى العينين والأنف، وهذا النسيج يفرز عادة مواد شبه سائلة، فكما تكون الدموع والإفرازات الأنفية طبيعية فكذلك هى الإفرازات المهبلية، لكن فى بعض الأحيان ولأسباب عديدة تختلف طبيعة الإفرازات فتزيد فى الكمية أو تتغير فى خاصيتها.

والإفرازات الطبيعية تختلف كميتها من وقت لآخر من الدورة الشهرية، وتكون عادة بيضاء اللون أو شفافة، وعديمة الرائحة، ولا تسبب حكة.

إن البكتيريا والفطريات تكون عادة موجودة على الجلد والأغشية المخاطية، وتنتهز الفرص للتطفل على الجسم البشرى، وإصابته بالأمراض والالتهابات المختلفة.

تعمل حموضة المهبل على القضاء على هذه الجراثيم وإضعافها أثناء الفترة العمرية التى تبدأ من البلوغ وتنتهى بانقطاع الطمث، وهذه الحموضة تأتى بسبب وجود الهرمونات الأنثوية.

تنخفض الحموضة المهبلية فى بعض الأحيان لأسباب متعددة منها اختلاف الهرمونات كما هو الحال أثناء الدورة الشهرية أو أثناء الحمل فتحدث بعض الالتهابات الموضعية التى تسبب تغيراً فى طبيعة الإفرازات.



تكون الإفرازات المرضية ذات رائحة كريهة أو قد تسبب حكة أو حرقة مهبلية تتفاوت فى الشدة أو أنها تكون كثيرة وذات لون أبيض سميك كالجبن أو لون أخضر.

الأسباب المؤدية لزيادة الإفرازات:

- تغير الهرمونات كما هو الحال فى الحمل أو الرضاعة أو استعمال حبوب منع الحمل.

- استعمال الكريمات المهبلية أو الصابون أو رغوة الحمام ذوات الرائحة العطرية التى يمكن أن تسبب حساسية موضعية.

- استعمال الدشات المهبلية.

- حساسية موضعية من وسائل منع الحمل الموضعية كالحاجز المهبلى والكبوت.

- ارتداء ملابس داخلية غير قطنية.

- الإثارة الجنسية.

- اضطراب الحالة النفسية.

- وجود جسم غريب داخل الرحم مثل اللولب.

- ضمور فى منطقة المهبل بسبب انقطاع الطمث.

- داء السكرى وما يمكن أن يسببه من نقص المناعة وزيادة الإصابة بالإلتهابات الفطرية.

- بعض الأورام مثل: الأورام الرحمية الليفية (fi-broid، أو السليلة العنقية الرحمية (cervical polyp).

- بعض الالتهابات مثل: التهابات المهبل الفطرية والالتهابات البكتيرية.

- التهابات عنق الرحم.

- التهابات الحوض الإنتانية.

- الأمراض التناسلية.

متى تنصح السيدة بمراجعة الطبيبة؟

- إذا حصلت زيادة الإفرازات المهبلية لدى فتاة صغيرة لم تبلغ بعد.

- إذا كـان اسـتـعـمـال بعض الأدوية هو السـبب المتوقع لزيادة الإفرازات.

- إذا صـاحب زيادة الإفـرازات بعض الأعـراض مـثل: آلام فى أسـفل البطن، أونزف مـهـبلى، أو مصحوبة بارتفاع درجة الحرارة أو بطفح جلدى، أو ألم أثناء التبول أو وجود دم مع البول.

- إذا استمرت المشكلة أكثر من أسبوعين.

- إذا كان هناك احتمال إصابة بعدوى الأمراض التناسلية.

■ ■ ■



